

Проблема профессионального стресса

Ю.А. Полагутина, Л.П. Овчинникова

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

Обоснование. Проблема профессионального стресса является неотъемлемой темой в современных психологических исследованиях. Термин «стресс» давно перешел из разряда научных терминов в понятие общего обихода. По результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) за 2022 год: «В 2022 году попадали в стрессовые ситуации больше 57 % граждан, из них 26 % сталкивались со стрессом приблизительно несколько раз в месяц. На работу как на источник стресса указали 22 % опрошенных».

Цель — выявить причины профессионального стресса и методы борьбы с ним.

Методы. В качестве методов исследования использовались анкетирование и последующий анализ полученных ответов, а также анализ литературы, относящей к данной теме. Необходимо было выявить уровень профессионального стресса у сотрудников и дать рекомендации по борьбе с данным видом недуга. Дальнейшее изложение построено по следующему плану. Сначала приводятся теоретические сведения о термине «профессиональный стресс»: понятие, виды, стадии развития. Далее дается обоснование влияния стресса на состояние физического и ментального здоровья.

Результаты. В результате анкетирования было получено: 39 % опрошенных иногда считают, что им не хватает возможностей, чтобы выполнять свои рабочие обязательства, 23 % данная мысль посещает часто, 8 % практически всегда так считают, а 31 % редко думают об этом. 46 % опрошенных часто или практически всегда не устраивают их служебные обязанности, 39 % бывают недовольны своими служебными обязанностями довольно редко, а 16 % устраивают их полномочия. Довольно приятным моментом стало то, что 62 % опрошенных практически никогда не чувствуют, что не нравятся своим коллегам, однако все же 19 % иногда ощущают неприятие со стороны коллег, а оставшиеся 19 % испытывают такое ощущение практически всегда. По итогам исследования 30 % опрошенных испытывают уровень профессионального стресса меньше среднего, 36 % испытывают оптимальный уровень стресса, а 34 % находятся в состоянии повышенного стресса.

Для того чтобы борьба с профессиональным стрессом велась как можно эффективнее, желательно следовать данным рекомендациям: чаще уделять внимание себе, своему физическому и ментальному здоровью, учиться направлять свой фокус на положительные моменты или меньше акцентировать внимание на негативной стороне проблемы, определить четкие границы между работой и отдыхом, а также соблюдать правильный рацион питания. Иногда человек не в силах сам справиться со стрессом, тогда необходимо прибегнуть к помощи специалиста.

Вывод. Каждый человек в процессе своей профессиональной деятельности сталкивается с понятием «профессиональный стресс». Способность адаптации к данному явлению зависит от индивидуальных особенностей личности. Следовательно, немаловажным является уровень стрессоустойчивости человека, его спектр рабочих задач и обязанностей, а также рабочий коллектив, который его окружает. Продолжительное воздействие стресс-факторов может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Длительное воздействие стресса может привести к серьезным проблемам со здоровьем, снижению производительности труда, а также вызвать хронический стресс как на работе, так и в повседневной жизни.

Ключевые слова: профессиональный стресс; психология; ментальное здоровье; работа; профессия.

Сведения об авторах:

Юлия Анатольевна Полагутина — студентка, группа СЖД-12, институт «Транспортное строительство и подвижной состав»; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: polagutina2016@mail.ru

Людмила Павловна Овчинникова — научный руководитель, доктор педагогических наук, доцент; профессор кафедры «Философия и история науки»; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: plovchin@yandex.ru