

Д. И. КУРИЦА, Р. Т. СИМКО

Украина, Каменец-Подольский, КПНУ имени Ивана Огиенко

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Термин «стресс» используется в биологии (физиологии), медицине, психологии для объяснения широкого круга состояний человека, возникающих вследствие негативного действия внешних и внутренних факторов. Согласно подходу Г. Селье, стресс, или общий адаптационный синдром, – это физиологическая реакция организма, возникающая вследствие воздействия физических, химических или органических факторов. Главные идеи теории Г. Селье нашли отражение в четырех основных положениях: а) все биологические организмы обладают врожденными механизмами поддержания равновесия функционирования своих систем, поскольку сохранение состояния внутреннего баланса является жизненно важной задачей организма; б) сильные внешние раздражители, или стрессоры, нарушают внутреннее равновесие. На любое воздействие, положительное или отрицательное, организм реагирует специфическим физиологическим возбуждением. Эта реакция носит приспособительно-защитный характер; в) развитие и приспособление к такой адаптационной реакции происходит в несколько стадий, время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня устойчивости организма, интенсивности и продолжительности действия стрессора; г) организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей предупреждения и преодоления стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти [1].

Если говорить о профессиональном стрессе, то под этим понятием чаще всего понимают такое негативное психическое состояние, которое вызвано особенностями и требованиями самой профессии. Профессиональный стресс в общем рассматривается как специфическая форма нарушения физиологической и психической деятельности, возникающая в ответ на негативное влияние профессиональной ситуации, обусловленной индивидуально-психологическими характеристиками работников. Соответственно, протекание профессионального стресса состоит из следующих основных этапов: возникновение профессиональной ситуации; восприятие профессиональной ситуации как стрессовой; эмоциональное возбуждение (страх, гнев, чувство угрозы, состояние потрясения и т. п.) как реакция на события, заставляющие страдать; возникновение физиологического возбуждения (повышение АД, напряжение мышц, снижение эффективности иммунной системы и т. п.); возникновение последствий (болезни; снижение производительности труда; межличностные конфликты и т. п.) [2].

Общепринятыми считаются следующие основные причины профессионального стресса: а) осложнения, возникающие при исполнении функциональных обязанностей субъектом профессиональной деятельности, обусловленные спецификой определенной профессии; б) осложнения, возникающие при отсутствии ролевого баланса между профессиональной сферой и личностной сферой (ролевые перегрузки; ролевая недостаточность; нечеткая определенность роли; ролевые конфликты и др.); в) осложнения, обусловленные низким уровнем удовлетворенности потребностей и мотивов субъекта профессиональной деятельности.

На основе анализа ряда литературных источников можно говорить, что сегодня сложились три основных направления исследования профессионального стресса, подробно рассмотренные в работах Г. Леоновой: экологическое, транзактное и регуляторное. Согласно первому, стресс понимается как результат взаимодействия индивида с окружающей средой; согласно второму – как индивидуальная реакция приспособления человека на усложнение ситуации; в соответствии с третьим – как особый класс состояний, отражающих механизм регуляции деятельности в усложненных условиях.

Следует отметить, что указанные подходы к профессиональному стрессу, существующие в современной литературе, часто представляются как независимые или даже конкурирующие между собой. Но Г. Леонова указывает на общее, существующее в этих подходах, а именно на возможности уровня анализа профессионального стресса. Экологический подход соответствует уровню макроанализа, транзактный подход дает информацию о промежуточном уровне, а регуляторный подход осуществляет микроанализ механизмов профессионального стресса. Такое иерархическое построение позволяет объективнее подойти к проблеме профессионального стресса и способствовать разработке прикладных исследований в этом направлении [3].

Так или иначе, можно говорить о том, что стресс в целом и профессиональный стресс в частности оказывают влияние на психическое здоровье человека. При этом следует отметить, что это влияние при определенных условиях может иметь угрожающий характер для психики человека и негативные последствия в контексте выполнения человеком своих профессиональных обязанностей.

Исходя из этого, можно говорить о необходимости управления профессиональным стрессом и профилактики стрессовых ситуаций. Обычно управление стрессом понимают как совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное влияние стрессоров или свести это влияние к минимуму. Сам процесс управления можно рассматривать посредством следующих составляющих: 1) до появ-

ления стресса главные усилия необходимо сосредоточить на проблемах профилактики стресса; 2) после появления стресса основное внимание уделяется мерам активного противодействия стрессу; 3) в острой стрессовой ситуации осуществляются мероприятия первоочередной самопомощи. Процесс профилактики профессиональных стрессовых ситуаций – это прежде всего своевременное, неотложное решение профессиональных проблемных ситуаций, избегание отсрочки решения этих ситуаций или их откладывание на будущее.

Одним из подходов по профилактике стрессовых ситуаций является прогнозирование стрессогенных факторов и преждевременная подготовка к стрессам, т. е. формирование стрессоустойчивости. К основным мерам этого направления необходимо отнести следующие: 1) использование разнообразных тестовых методик, самонаблюдение для познания себя и раннего обнаружения стресса; 2) ознакомление с опытом других, специальной научной литературой по проблематике профессионального стресса; 3) динамическое формирование адекватного образа жизни; 4) физические упражнения; 5) наличие эффективной среды природной поддержки (семья, социальное окружение, друзья, родственники); 6) формирование волевых качеств (целенаправленности, инициативности, настойчивости, выдержки (самообладания), решительности, выносливости).

Список использованной литературы

1. Брайт, Дж. Стресс: Теории, исследования, мифы : пер. с англ. / Дж. Брайт, Ф. Джонс. – СПб. : Еврознак, 2003. – 352 с.
2. Гринберг, Дж. Управление стрессом : пер. с англ. / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
3. Леонова, А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.

Г. В. ЛАГОНДА

Беларусь, Брест, Брестский областной ИРО

ОПТИМИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕДПИСАНИЯ «КАК УХУДШИТЬ...» В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Предписание «Как ухудшить...» является одним из наиболее универсальных на начальном этапе краткосрочной стратегической психотерапии. В качестве задания между первой и второй терапевтической сессиями клиенту предлагается размышлять над вопросом следующего содержания: