

УДК 159.96

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС: СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Токмашова Д.Д., студент гр. ГБб-191, III курс

Научный руководитель: Игнатова А.Ю., к.б.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

В современном мире «стресс» стал для людей настолько обыденным, что его последствиями начали пренебрегать. То есть общество стало оставлять без внимания множество факторов, которые в свою очередь отрицательно влияют на психологическое и физическое состояние человека. Факторы, которые являются наиболее распространенными причинами возникновения стрессового состояния следующие: нервное напряжение; монотонность, однообразная обстановка; внутренние переживания и конфликты; климатические; неправильное питание, недостаток в организме жизненно необходимых веществ. Так или иначе, стресс является важной социальной проблемой, которая влияет на поведение и образ жизни человека, а также на работоспособность и качество работы сотрудника в организации. Общество подвергается стрессу вследствие влияния на него технического прогресса и увеличения социальной и экономической жизни людей.

На сегодняшний день в трудовой деятельности выделяют три вида стрессов: рабочий, организационный и профессиональный. Рабочий стресс возникает в процессе выполнения нами рабочих обязанностей, то есть наш организм и сознание реагирует на то, что происходит на рабочем месте. Организационный стресс определяется как «негативное влияние на работника особенностей той организации, в которой человек трудится» [2]. Профессиональный стресс – «это связанное с выполняемой профессиональной деятельностью напряжённое состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов» [3, 4].

Макаренко О.В. обращает внимание на следующие факторы способные вызвать профессиональный стресс: организационные и организационно-личностные [5].

К организационным относятся: нагрузка, несоответствующая профессиональным требованиям (перегрузка или, наоборот, чересчур маленькая рабочая нагрузка); ролевой конфликт; неопределённость ролей, неинтересная работа; плохие физические условия труда; неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью; ненадежные каналы обмена информацией в организации и др.

Организационно-личностные стрессогенные факторы формулируют субъективно-тревожное отношение человека к своей профессиональной деятельности.

Целью данного исследования стало определения уровня стрессоустойчивости и способности преодоления стресса студентов группы 3 курса КузГТУ.

Задачи исследований:

1. Проанализировать литературные данные по теме профессиональный стресс.
2. Подобрать методику исследований стресса.
3. Провести опрос обучающихся и выявить степень стрессоустойчивости.
4. Определить, как влияют стресс и его последствия на обучающихся.
5. Дать рекомендации по преодолении стрессовых ситуаций и его последствий.

Участниками исследований стали студенты 3 курсу Горного Института, обучающиеся по программам высшего образования Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева.

Целевая группа проекта: проект адресован студенческой молодежи.

Методы исследований:

В исследовании использован опросник Кристан Шрайнер «Экспресс-Диагностики Состояния Стресса (ДСС)», содержащий 9 утверждений на которые участник должен ответить «да» или «нет» [1].

В опросе приняли участие 20 человек: студентов в возрасте от 19-24 лет. Из них 7 юношей и 13 девушек. Результаты исследований обработаны методом математической статистики.

Практическая значимость исследования состоит в выработке рекомендаций для студентов по совершенствованию стрессоустойчивости и преодоления стрессовых ситуаций.

В ходе проведенных автором исследований было анкетировано 20 человек в возрасте 19-24 лет, из них 13 девушек и 7 юношей.

При обработке и интерпретации результатов опроса подсчитано процентное соотношение студентов, проявляющих особенности переживания стресса: степень саморегуляции, эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.

Уровень регуляции в стрессовых состояниях был охарактеризован с помощью оценок по шкале.

Результаты исследований представлены на диаграммах 1,2,3 и в таблицах 1, 2, 3, где категория 1, 2, 3 – соответствуют уровням регуляции в стрессовых состояниях.

Таблица 1.

Соотношение уровня регуляции в стрессовых состояниях у юношей

Возраст	Оценка от 0 до 4	Оценка от 5 до 7	Оценка от 8 до 9
19-24 лет	71,4%	28,6%	0%

Диаграмма 1.

Регуляции в стрессовых состояниях у юношей

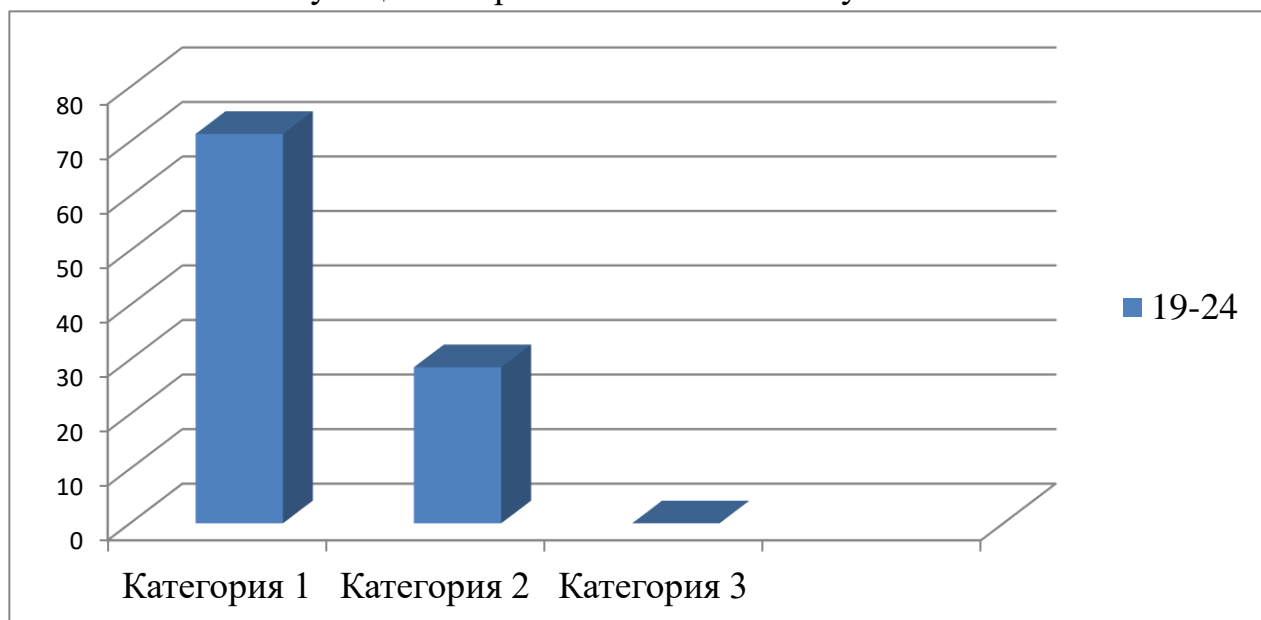


Таблица 2.

Соотношение уровня регуляции в стрессовых состояниях у девушек

Возраст	Оценка от 0 до 4	Оценка от 5 до 7	Оценка от 8 до 9
19-24 лет	69,3%	23%	7.7%

Диаграмма 2.

Регуляции в стрессовых состояниях у девушек

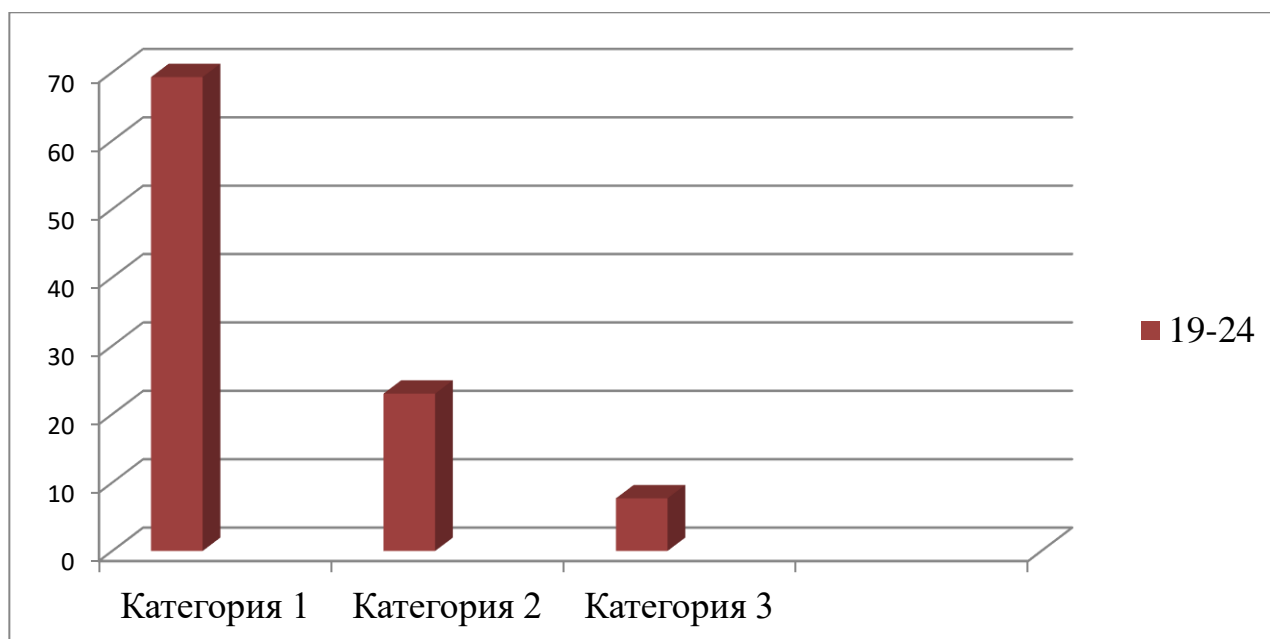


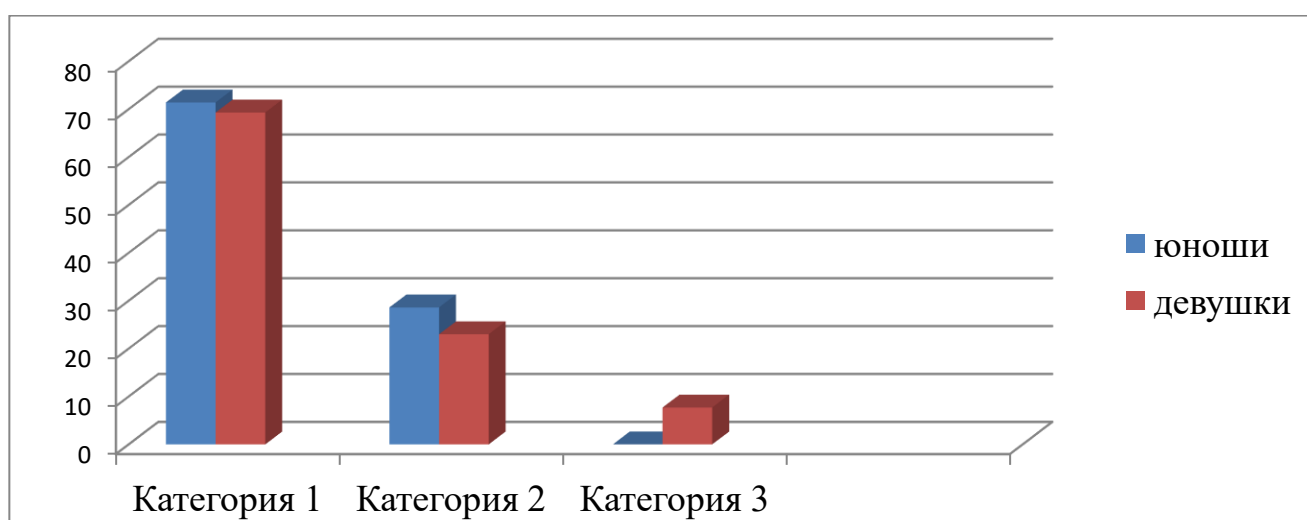
Таблица 3.

Соотношение уровня регуляции в стрессовых состояниях у девушек и юношей

	Возраст	Оценка от 0 до 4	Оценка от 5 до 7	Оценка от 8 до 9
юноши	19-24 лет	71,4%	28,6%	0%
девушки		69,3%	23%	7,7%

Диаграмма 3.

Регуляции в стрессовых состояниях у девушек и юношей



В ходе исследования было выявлено следующее.

Студенты 3 курса больше расположены к сдержанному поведению в стрессовой ситуации и умеют регулировать свои эмоции. Они способны оценивать ситуацию и действовать, не навредив ни себе, ни окружающим.

Среди юношей нет тех, у кого оценка от 8 до 9, и большая часть имеет оценку от 0 до 4, следовательно, они легче переносят стрессовые ситуации и способны действовать благоразумно в них.

Девушки по своей сути более эмоциональны, чем юноши, и тем самым, есть те, кто имеет оценку от 8 до 9, но большая часть с оценкой от 0 до 4. Это говорит о том, что они способны справиться со стрессовой ситуацией, но им это дается тяжелее, чем юношам и переносить последствия стресса не всегда просто.

Нами предложен ряд рекомендаций по выработке приемов саморегуляции в стрессовых ситуациях, а также с их последствиями. Основные методы и подходы к управлению стрессами, а также умению выявлять источники и признаки стресса.

1. Противострессовое дыхание
2. Минутная релаксация.
3. Инвентаризация.
4. Смена обстановки.
5. Отвлечение.
6. Музыка.
7. Общение.
8. Вода.

Для решения проблем с профессиональным стрессом используют различные подходы и методы. Одним из которых является управление стрессом на уровне организации. Суть данного метода заключается в том, что проводятся мероприятия, направленные на преодоление и помощь последствий стресса. Так же человек может самостоятельно предпринимать действия для борьбы с профессиональным стрессом, то есть снятия психологического напряжения, этот метод называется управление стрессом на уровне личности. Он может самостоятельно повлиять на некоторую часть решения проблемы вследствие профессионального стресса, но полностью, к сожалению, решить её будет достаточно трудно, так как большую часть ответственности несет организация и её руководитель. Если руководитель не сможет обеспечить должное внимание этой проблеме и её решению, то последствия могут усугубиться.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кристан Шрайнер Экспресс-Диагностики Состояния Стресса (ДСС) <https://psytests.org/psystate/schreiner.html>
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.

3. Реан, А.А. Психология изучения личности. – СПб.: Издательство Михайлова В.А., 1999.
4. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 75-85.
5. Макаренко, О.В. Психология профессионального развития личности. Профессиональный стресс: учеб. пособие. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2007.