

М.Б.Бурумбаева

АО «Медицинский университет Астана», Астана  
(E-mail: meruyert.amu@mail.ru)

## Профессиональный стресс в трудовой деятельности

В статье приведен литературный обзор феномена стресса на рабочем месте. Проанализированы факторы возникновения стресса, а также описаны субсиндромы стресса и факторы, смягчающие воздействие стресса на психическое и физическое здоровье человека. Представлена современная трактовка профессионального стресса и его классификация.

*Ключевые слова:* гигиена труда, профессиональный стресс, субсиндромы стресса, стрессоустойчивость.

Нынешняя профессиональная активность трудящихся при постоянной глобализации становится все более насыщеннее и труднее. Труд многих профессий характеризуется условиями, которые требуют повышенного расхода внутренних резервов человека. В свою очередь, продолжительные изрядные перегрузки оказывают очень неблагоприятное действие на человека, а иногда и полностью дезорганизуют его деятельность, приводя к таким патологическим состояниям, как стресс [1–5].

В.А.Толочек классифицирует стресс как один из множества разнообразных и наиболее распространенных экстремальных факторов, формирующих затрудненные условия деятельности.

Возникновение стресса главным образом связано именно с восприятием угрозы, хотя к нему относятся и субъективные мотивы, связанные с исключительностью личности.

Факторы, развивающие стресс (стрессоры), разнообразны, но они активизируют одинаковую биологическую реакцию, которая состоит в актуализации адаптационных способностей организма. Стрессовые реакции человека зависят от положительных и отрицательных переживаний, уровней стрессоустойчивости организма и психики, а также способности переживать стресс без потерь.

Р.Лазарус (1970) классифицирует 4 группы стресс-факторов: по принципу модальности и смысловым категориям, по общности их проявлений, стрессор рассогласования деятельности и природные стрессоры [6].

Анализ литературы позволил определить основные факторы, которые приводят к возникновению стресса.

### 1. Организационные факторы:

а) структурность (разделение и специализация труда, централизованность управления, связь структуры и функции организации, участие в управлении (в принятии решения), политика организации, продвижение по службе);

б) процессы (деятельность в целом, её цели и обратная связь о результатах деятельности, профессиональная подготовка);

в) управление (найм, оценка деятельности, оплачиваемость труда, режимность, варьирование рабочих смен, техника безопасности и охрана труда, уход за здоровьем и организация рабочего места);

г) содержание работы (объемность работы, рабочие нагрузки, трудность задания, наличие проблемных ситуаций, ответственность, экстремальность задания, информационная заваленность, ограничения во времени, формы выполнения действий, проявление творчества, риск);

д) средства работы (надежность и безопасность техники, кодировка информации, неразборчивость текстуры, особенности приборов и их конструкция);

е) физические, химические и технические условия труда (микроклимат в помещениях, газовый состав воздуха, шум, вибрация, освещение, факторы вредности и опасности);

ж) социальные условия (психоклимат, совместимость членов коллектива, межличностные отношения, конфликтность, ролевая определенность, конкуренция, доверие, социальное признание, одобримость, общественная ответственность).

### 2. Личностные факторы:

а) профессиональные (уровень знаний, навыков, умений, квалификационный опыт, непрерывное профессиональное совершенствование, кризисы карьеры, профессиональные ожидания и результаты, а также удовлетворенность ими);

б) организационные и морально-нравственные (нравственная устойчивость и зрелость, целеустремленность, профессиональная ответственность, дисциплинированность);

в) психологические (трудовая ориентация, развитие способностей и важных качеств, индивидуальность личности (тревожность, экстернальность или интернальность, интровертированность, экстравертированность, нейротизм, ригидность, агрессивность, реактивность и склонность к риску), психические состояния (степень бдительности и готовности, доминирующие состояния, фобность, утомляемость, депрессивность);

г) физиологические (заболевания в острых и хронических формах, биологические ритмы, функциональные состояния, вредные привычки, возрастные изменения);

д) физические: (развитие силы, ловкости и скорости, выносливости, сомато-антропометрические особенности).

Все эти факторы одиночно или в комплексе приводят к развитию стресса, однако важно отметить, что особую категорию стрессов возглавляет фактор высокой ответственности за коллег, совместное дело. Современные исследования показывают, что такие лица больше подвержены развитию стресс-синдромов [7].

В учебнике «Современная психология труда» В.А.Толочек выделяет четыре субсиндрома стресса в практическом плане [8]:

а) когнитивный, характеризующийся изменениями восприятия и осмысления поступающей информации к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации, проявляющийся в нарушении его понимания о внешне-внутренней пространственности и ориентации его мышления;

б) эмоционально-поведенческий, состоящий из эмоциональных и сенсуальных реакций на экстремально-критические ситуации и условия;

в) социально-психологический, который проявляется в изменении стиля коммуникации людей в стрессовых ситуациях. Данные изменения отчетливо видны по социально-позитивным тенденциям человека: в единении, в возрастании взаимопомощи, в расположенности поддерживать кого-то. Хотя изредка имеется тенденция к развитию социально-негативных форм коммуникации: самоизоляция, конфронтация с окружающими и т.п.;

г) вегетативный — возникает при тотальных или же локальных физиологических стрессовых реакциях, направленных на приспособление, однако иногда этот субсиндром может стать причиной развития «болезней стресса» [8–11].

Л.Е.Панин [12] описывает психоэмоциональное напряжение с включением признаков, среди которых основных лишь пять.

1. Клинические — это реактивная и личностная тревожность, также повышение эмоциональной нестабильности.

2. Психологические, к которым относятся снижение самооценки, степени социальной адаптированности и подавляющей толерантности.

3. Физиологические, протекающие с доминированием симпатической нервной системы над парасимпатической и нарушением гемодинамики в целом.

4. Эндокринные — увеличение активности гипоталамо-гипофиз-надпочечниковой и симпатoadrenalовой систем организма.

5. Метаболические — рост в крови транспортных форм жировых соединений.

Проявления стресса очень многообразны. Условно симптомы стресса классифицируют на три группы [13]: физиологические, поведенческие и психологические. Физиологические симптомы стресса выражаются как обострение нарушений, связанных с ЖКТ, развитие ССЗ и органов дыхания (ИБС, гипертония, инфаркты, астмы) и эндокринные расстройства с нарушением обмена веществ. Механизмы воздействия стресса на здоровье человека полностью не изучены. Всё же очевидно то, что его влияние на жизненные функции и физическое состояние человека гораздо сильнее, чем считалось раньше [14].

Индивидуальные отличия в действиях людей обуславливаются их индивидуальными особенностями, а также выраженностью неблагоприятных факторов, приводящих к стрессу. Если их экстремальность относительно невысокая, у большинства людей проявляется активное стрессово-поведенческое реагирование: уменьшение ошибок, возрастание скорости реакций и пр. При сравнительно высоких экстремальных предпосылках деятельности у трудящихся возникают отрицательные формы реагирования, и количество адекватно реагирующих снижается. Поэтому важным фактором жизнедеятельности работающего человека является стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость человека определяется как умение устоять перед трудностями жизни и в рабочих условиях, подавляя свои эмоциональные переживания, проявляя сдержанность, терпение и такт в любых возможных экстремальных ситуациях. Стрессоустойчивость характеризуется совокупностью личностных качеств индивидуума, которые позволяют трудящимся преодолевать интеллектуальные, сенсорные, стенические и эмоциональные нагрузки, зависящие от особенностей профессиональной деятельности.

В литературе описано несколько факторов, которые смягчают воздействие стресса на психическое и физическое здоровье человека [11]:

а) социальная поддержка, которая включает все виды помощи (эмоциональная, оценочная, информационная, инструментальная) от тех, с кем человек связан какой-либо социально-психологической связью. Так, Гоур, оценивший степень социальной поддержки, установил, что человек, получающий такую помощь, имеет менее выраженную эмоциональную реакцию на фрустрацию и меньше симптомов соматических заболеваний;

б) оптимизм, определяемый как общая тенденция к ожиданию благополучных исходов и имеющий прямую корреляцию между хорошим психосоматическим здоровьем;

в) стойкость — это приверженность к выборочным идеалам или комплекс определенных индивидуальных черт, а конкретнее — ответственности, экзистенциальности и направленности к преодолению сложностей внутреннего локуса проверки (Джулиан Роттер), что способствуют сопротивляемости к стрессогенным факторам;

г) реактивность вегетативной нервной системы — признак устойчивости физиологической реакции к воздействию стресса.

В психологии труда описаны различные виды стрессов, такие как организационный, рабочий, профессиональный, которые обуславливаются трудовой деятельностью человека [8–11, 15–19].

Термин «профессиональный стресс» понимается как системная реакция организма на несоответствие состояния функциональных систем требованиям экзо- и эндогенных стимулов и факторов профессиональной среды [16].

Имеется и другая похожая трактовка, которая говорит, что профессиональный стресс — это стресс работника, возникающий под влиянием стрессоров, определяемых условиями, отношениями сотрудников, оплатой труда, проблемой самореализации, личностной дезадаптацией.

В современной литературе нет определённой классификации профессионального стресса. Мнение большинства специалистов психологии труда сошлось на классификации Н.В.Самоукиной, которая выделила следующие виды профессионального стресса:

- информационный стресс, характеризующийся высокой интенсивностью перемен информационных параметров, а также возникающий в условиях нехватки времени и затрудняющий его преодоление в условиях высокой ответственности;
- эмоциональный стресс, возникающий при реальной экстремальности прделываемой работы;
- коммуникативный стресс, связанный с проблемой общения. Он характеризуется высокой степенью конфликтности, неумением контролировать себя, неспособностью тактично отказывать в чем-либо, незнанием средств защиты от манипуляций;
- профессиональный стресс достижения, который определяется как несоответствие степени ожиданий настоящим возможностям человека;
- стресс, вызванный страхом допустить ошибку, связанный с двумя моментами: слишком сильная эндоустановка, нацеленная на успех, и запреты или карательные санкции при наличии ошибки. Данный вид стресса «блокирует» творческие способности человека, у него постепенно развивается отказ от всего рискованного и нового;
- профессиональный стресс конкуренции, проблемой в совладании которого является осознание «конкурентов» везде и всегда, что впоследствии может привести к личностным деформациям;
- профессиональный стресс успеха, определяемый как интенсивный стресс, «обессмысливающий жизнь»;
- стресс зарабатывания денег, который ведёт за собой шлейф личностных нарушений [19].

За последние десятилетия был изучен профессиональный стресс специалистов различных профилей: актёров, врачей, военных, пожарных, диспетчеров, менеджеров, операторов и других специалистов [14, 20–26].

С помощью этих исследований были получены данные о многомерной оценке влияния профессионального стресса на психосоматическое здоровье и деятельность работающих в целом. Многие исследователи считают, что оценка уровня профессионального стресса является очень важным аспектом, который обусловлен тем, что он определяет безошибочность деятельности, психосоматическое здоровье трудящихся, и чем выше его уровень, тем больше риск снижения данных характеристик. Мнения ученых сходятся и в том, что воздействие профессионального стресса проявляется в перенапряжении и истощении резервных механизмов функциональных систем, которые отвечают за обеспечение адаптации к разному рода факторам, повышении психофизиологической роли деятельности, в усугублении здоровья работающих и в понижении качества деятельности [27–31].

### Список литературы

- 1 Рубцов М.Ю. Научное обоснование критериев производственного стресса при различной степени напряженности умственного труда у работников современных офисов: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. — М., 2010.
- 2 Чураков А.Н., Иванова М.К. Стресс на рабочем месте. Некоторые гигиенические аспекты // Профессия и здоровье: Материалы V Всерос. конгресса. Москва, 30 окт.–2 нояб. 2006 г. — М.: Дельта, 2006. — С. 316–318.
- 3 Юшкова О.И. Хронический стресс при сменной умственной работе // Медицина труда. — 1999. — № 7. — С. 6–11.
- 4 Грецова Е.А. Комплексная социально-гигиеническая оценка условий труда и здоровья учителей общеобразовательных школ Центрального федерального округа Российской Федерации и меры их оптимизации — 14.00.07. — Рязань, 2007.
- 5 Глухова Т.Г. Профессиональное здоровье учителя как приоритетное направление деятельности школьного психолога // Актуальные проблемы деятельности педагога-психолога. — Самара, 2001. — С. 33–47.
- 6 Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. — Л., 1970. — С. 178–208.
- 7 Ушаков И.Б., Бухтияров И.В. Профессиональный стресс и психическое здоровье работающего населения // Материалы II Всерос. съезда врачей-профпатологов, 3–5 октября 2006 г. — Ростов н/Д.: Полиграфист, 2006. — С. 316–318.
- 8 Толочек В.А. Современная психология труда: Учеб. пособие. — СПб.: Питер, 2005. — С. 171.
- 9 Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами: Учеб. пособие. — СПб.: Питер, 2003.
- 10 Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М., 1983.
- 11 Попов А.К. Общие и частные аспекты проблемы работоспособности человека // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Отв. ред. Б.Ф.Ломов, Ю.М.Забродин. — М.: Наука, 1985. — С. 90–103.
- 12 Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учеб. пособие для студ. факультета психологии. — Куйбышев, 2012. — 96 с.
- 13 Webb M.S., Beckstead J.W. Stress-related influences on blood pressure in African American women // Res. Nurs. Health. — 2002. — Vol. 25, No. 5. — P. 383–393.
- 14 Мальцева А.П. Влияние эмоционального стресса на состояние здоровья медицинских работников // Бюлл. науч. совета Медико-экологические проблемы работающих. — 2006. — № 4. — С. 54–56.
- 15 Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.
- 16 Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. — 2000. — № 3.
- 17 Cox T., Mackay C.J. A psychological model of occupational stress. A paper presented to Medical Research Council meeting Mental Health in Industry. — London, 1976.
- 18 Siegrist J., Rodell A. Work stress and health risk behavior // Scand. J. Work Environ. Health. — 2006 — Vol. 32, No. 6. — P. 473–481.
- 19 Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. — М.: ЭКМОС, 2000. — 281 с.
- 20 Матюхин В.В. Психофизиологические механизмы формирования нервно-психического напряжения при умственной деятельности // Актуальные вопросы физиол. умств. труда: Тез. докл. науч. конф. — Киев, 1993. — С. 39–40.
- 21 Рыбина О.В. Психологические характеристики врачей в состоянии профессионального стресса: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — СПб., 2005.
- 22 Нафиков Р.Г., Симонова Н.И. Проблема хронического и острого стресса в условиях банковской деятельности // Медицина труда и промышл. экология. — 2002. — № 5. — С. 45–48.
- 23 Мальцева А.П., Малютин Н.Н. Профессиональный стресс как фактор риска врачебной деятельности // Бюлл. научного совета «Медико-экологические проблемы работающих». — 2006. — № 2. — С. 56–59.
- 24 Матюхин В.В., Юшкова О.И., Капустина А.В. Работники умственного труда — психоэмоциональный стресс и проблемы здоровья // Профессия и здоровье: Материалы III Всерос. конгресса, 12–14 окт. 2004. — М.: Дельта, 2004. — С. 127–129.
- 25 Орел В.Е., Рукавишников А.А., Сенин И.Г. Исследование феномена профессиональной деформации на примере профессии ИТК УВД. — Деп. ИНИОН от 17.03.98, № 53360. — 16 с.
- 26 Маневский А.П. Эффективность новых методик психологического обследования для диагностики посттравматических стрессовых расстройств у участников ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций // Медицина катастроф. — 2000. — № 3(31). — С. 29–31.
- 27 Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. — 3-е изд. — М.: Медицина, 2000. — 496 с.

- 28 Cooper C.L., Watts J. Kelly M. Job satisfaction, mental health and job stress among general dental practitioners in UK // Br. Dent. J. — 1987. — Vol. 162. — P. 77–81.
- 29 Cooper C.L., Mallinger M., Kahn R. Identifying sources of occupational stress among dentists // J. Occupat. Psychol. — 1978. — Vol. 51. — P. 227.
- 30 DiMattco M.R., Shugars D.A., Hays R.D. Occupational stress, life stress and mental health among dentist // J. Occup. Organ Psychol. — 1987. — Vol. 162. — P. 77–81.
- 31 Teasdale E.L. Workplace stress // Psychiatry. — 2006. — Vol. 5, No. 7. — P. 251–254.

М.Б.Бұрымбаева

### Еңбек қызметіндегі кәсіптік күйзеліс

Мақалада жұмыс орнындағы күйзеліс феномені туралы әдеби шолу келтірілген. Күйзеліс пайда болуының факторлары талданған, сонымен қатар күйзелістің синдромдары мен оның адамның психикалық және физикалық денсаулығына әсерін жеңілдететін факторлар туралы жазылған. Кәсіптік күйзелістің заманауи анықтамасы мен жіктелуі келтірілген.

M.B. Burumbayeva

### Occupational stress in the workplace

The paper presents a literature review of the phenomenon of stress in the workplace. Analyzed the factors of stress and describes subsyndromy stress and factors that mitigate the impact of stress on mental and physical health. Presented modern interpretation of occupational stress and its classification.

#### References

- 1 Rubtsov M.Yu. *Nauchnoe obosnovanie kriteriev proizvodstvennogo stressa pri razlichnoy stepeni napryazhennosti umstvennogo truda u rabotnikov sovremennyih ofisov*, Abstract of Cand. of Biol. Sci. Diss., Moscow, 2010.
- 2 Churakov A.N., Ivanova M.K. *Professiya i zdorove: Materialy V Vseros. kongressa*, Moscow: Delta, 2006, p. 316–318.
- 3 Yushkova O.I. *Meditsina truda*, 1999, 7, p. 6–11.
- 4 Grevtsova E.A. *Kompleksnaya sotsialno-gigienicheskaya otsenka usloviy truda i zdorovya uchiteley obscheobrazovatelnyih shkol tsentralnogo federalnogo okruga Rossiyskoy Federatsii i meryi ih optimizatsii*, 14.00.07, Ryazan, 2007.
- 5 Gluhova T.G. *Aktualnyie problemyi deyatelnosti pedagoga-psihologa*, Samara, 2001, p. 33–47.
- 6 Lazarus R. *Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya. Emotsionalnyiy stress*, Leningrad, 1970, p. 178–208.
- 7 Ushakov I.B., Buhtiyarov I.V. *Materialy II Vseross. s'ezdavrachey-profpatologov*, 3–5 oktyabrya 2006 g., Rostov on Don: Poligrafist, 2006, p. 316–318.
- 8 Tolochek V.A. *Sovremennaya psihologiya truda*, St. Petersburg: Piter, 2005, p. 171.
- 9 Kabachenko T.S. *Psihologiya v upravlenii chelovecheskimi resursami*, St. Petersburg: Piter, 2003.
- 10 Kitaev-Smyik L.A. *Psihologiya stressa*, Moscow, 1983.
- 11 Popov A.K. *Psihologicheskie problemyi deyatelnosti v osobyih usloviyah*, Otv. red. B.F.Lomov, Yu.M.Zabrodin, Moscow: Nauka, 1985, p. 90–103.
- 12 Kuznetsova E.V., Petrovskaya V.G., Ryazantseva S.A. *Psihologiya stressa i emotsionalnogo vyigoraniya*, Kuybyishev, 2012, 96 p.
- 13 Webb M.S., Beckstead J.W. *Res. Nurs. Health*, 2002, 25, 5, p. 383–393.
- 14 Maltseva A.P. *Byulleten nauch. sojeta Mediko-ekologicheskije problemyi rabotayuschih*, 2006, 4, p. 54–56.
- 15 Sele G. *Stress bez distressa*, Moscow: Progress, 1982.
- 16 Leonova A.B. *Vestnik MGU, Ser. 14, Psihologiya*, 2000, 3.
- 17 Cox T., Mackay C. J. *A psychological model of occupational stress. A paper presented to Medical Research Council meeting Mental Health in Industry*, London, 1976.
- 18 Siegrist J., Rodel A. *Scand. J. Work Environ. Health*, 2006, 32, 6, p. 473–481.
- 19 Samoukina N.V. *Psihologiya i pedagogika professionalnoy deyatelnosti*, Moscow: EKMOS, 2000, 281 p.
- 20 Matyuhin V.V. *Akt. voprosy fiziol. umstv. truda: tez.dokl. nauch. konf.*, Kiev, 1993, p. 39–40.
- 21 Ryibina O.V. *Psihologicheskie harakteristiki vrachey v sostoyanii professionalnogo stressa*, Abstract of Cand. of Psychol. Sci. Diss., St. Petersburg, 2005.
- 22 Nafikov R.G., Simonova N.I. *Meditsina truda i promyshl. ekologiya*, 2002, 5, p. 45–48.

- 23 Maltseva A.P., Malyutina N.N. *Byulleten nauchnogo soveta Mediko-ekologicheskije problemyi rabotayuschih*, 2006, 2, p. 56–59.
- 24 Matyuhin V.V., Yushkova O.I., Kapustina A.V. *Professiya i zdorove: Materialyi III Vserossiyskogo kongressa*, 12–14 oktyabrya 2004, Moscow: Delta, 2004, p. 127–129.
- 25 Orel V.E., Rukavishnikov A.A., Senin I.G. *Issledovanie fenomena professionalnoy deformatsii na primere professii ITK UVD*, Dep. INION ot 17.03.98, 53360, 16 p.
- 26 Manevskiy A.P. *Medsina katastrof*, 2000, 3(31), p. 29–31.
- 27 Aleksandrovskiy Yu.A. *Pogranichnyie psicheskije rasstroystva*, Moscow: Meditsina, 2000, 3, 496 p.
- 28 Cooper C.L., Watts J., Kelly M. *Br. Dent. J.*, 1987, 162, p. 77–81.
- 29 Cooper C.L., Mallinger M., Kahn R. *J. Occupat. Psychol.*, 1978, 51, p. 227.
- 30 DiMatteo M.R., Shugars D.A., Hays R.D. *J. Occup. Organ Psychol.*, 1987, 162, p. 77–81.
- 31 Teasdale E.L. *Psychiatry*, 2006, 5(7), p. 251–254.

Репозиторий КАРГУ