

Каракулова З.Ш.

к.психол.н., Каспийский Общественный Университет РК

Садыков Р.

асс.проф., Каспийский Общественный Университет РК

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ

Сегодня жизнь каждого индивида связана с объемом большого количества поступающей информации, которая положительно или отрицательно влияет на его эмоциональное состояние. Любые негативные события в жизни человека могут стать источником стресса. Но восприятие событий во многом зависит от самого человека. Каждый воспринимает события, которые могут вызвать стресс по-своему: если для одного человека определенные события являются привычным образом жизни, то для другого они могут вызвать сильный стресс, который может стать серьезным источником проблем в сфере его психологического и физического здоровья [1]. На уровне организации же профессиональный стресс может быть реакцией работников на интенсивность труда, систематические перегрузки, высокий темп работы, конфликтные ситуации в трудовом коллективе и многое другое. Эта неспособность сотрудников организации справляться со стрессом в результате напрямую влияет на их активность и производительность труда, что, несомненно, сказывается и на эффективности работы организации в целом и на здоровье сотрудников [2]. Поэтому способы предотвращения профессионального стресса являются важным вопросом в области психологии и управления персоналом. Потому проблема профилактики стресса и изучение влияния профессионального стресса на психологическое здоровье персонала являются актуальными как для работников организаций, так и для всех современных управленцев.

Профессиональный стресс определяется с точки зрения его физического и физиологического воздействия на сотрудника и может быть психическим, физическим или эмоциональным напряжением. Различия в индивидуальных характеристиках, таких как личность и навыки совладения, могут быть очень важными предикторами того, приведут ли определенные условия работы к профессиональному стрессу [3]. Расстройства, связанные с профессиональным стрессом, включают в себя широкий спектр состояний, включая психологические расстройства и другие виды эмоционального напряжения, неадаптивное поведение, когнитивные нарушения и различные биологические реакции, каждая из которых в конечном итоге может поставить под угрозу психологическое здоровье всего персонала организации [4]. Поэтому влияние профессионального стресса на психологическое здоровье персонала огромно и влечет за собой ряд следующих причин.

Причинами профессионального стресса личности в организации могут быть как личные, связанные с личной жизнью сотрудника (проблемы в семье, личная экономическая нестабильность, индивидуальные особенности психики), так и организационные, к основным из которых относятся: некомфортные условия труда (жаркое или слишком холодное помещение, высокий уровень шума и т.д.), повышенный уровень конфликтности в коллективе, плохие отношения с начальством, конфликт ролей, неясные требования работы, предъявляемые начальником, слишком большая работа или, наоборот, недостаточная загруженность, чрезмерные требования к работнику, частые командировки или требования задержаться допоздна после окончания рабочего дня и т.д. [5].

Также причины профессиональных стрессов у работников организации имеют более глобальные причины, которые косвенно влияют на психологическое здоровье персонала: политическая и экономическая нестабильность, изменения в технологиях, появление новых требований к специалистам на рынке труда и т.д. [6].

Профессиональный стресс внутри организации может играть как положительную роль, при которой сотрудники под напряженным воздействием трудовой атмосферы мобилизуют свои силы и ресурсы, так и оказывать негативное влияние, когда сотрудники разрушают себя изнутри под воздействием внешних факторов. Тем не менее, каждый сотрудник так или иначе сталкивался со стрессорами профессиональной среды и испытывал чувства депрессии, нервозности, раздражительности, гнева, беспомощности, скуки и тревоги [7]. Однако, целесообразно предполагать, что управленческие работники и работники одной и той же организации могут иметь разную степень психологической реакции на профессиональные стрессоры, которые, в первую очередь, зависят от личностных качеств и условий труда каждого сотрудника. Поэтому вопросы, связанные с критериями психологического здоровья персонала, многогранны, важны и серьезны. Это приводит к такому выводу, что анализ влияния профессиональных стрессоров для каждой организации должен проводиться индивидуально и под целесообразной психологической методикой [8].

Влияние профессионального стресса на психологическое здоровье персонала организации сводятся к следующим трем типам реакций:

- 1) психологические – появление у сотрудников чувства тревоги, беспокойства, уныния, меланхолии и т.д.;
- 2) физиологические – гипертония, мышечное напряжение, приводящее к частым головокружениям, головным болям и др.;
- 3) физико-химическая – проявляется в выработке определенных гормонов (гидрокортизона, адреналина), регулирующих деятельность всех систем организма. Постепенно накапливаясь, негативные факторы приводят к стрессовому состоянию, которое уже имеет свои этапы развития.

Таким образом, в организационном поведении в результате воздействия стрессоров у сотрудников возникают различные эмоциональные состояния, характеризующие их внутреннюю уязвимость к внешним негативным факторам. Внешние признаки стресса выражаются в широком спектре

негативных психологических состояний, на уровне физиологических изменений, негативно влияющих на производительность и качество труда, акцентировании внимания на межличностных конфликтных ситуациях, нарушении трудовой дисциплины, стремлении снизить стресс с помощью курения, алкоголя, что, в свою очередь, приводит к нарушениям техники безопасности на предприятии.

Литература:

1. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания //Трудный пациент №12, Т. 7, 2019. С. 42-46.
2. Калмыкова О.Ю., Гагаринская Г.П. Управление конфликтами в организации и профилактика профессионального стресса работников //Вестник самарского государственного технического университета №. 1(7), 2013. С. 120-130.
3. Болотин И.С., Михайлов А.А. Роль человеческого капитала в высокотехнологичном производстве // Экономика и управление в машиностроении №4, 2017. С. 55-57.
4. Краев В.М., Тихонов А.И., Федотова М.А. Управление персоналом аэрокосмической промышленности. Базовый курс. Учебное пособие. - Ставрополь: Центр научного знания «Логос», 2018. - 120 с.
5. Базаров Т.Ю. Психология управления персоналом: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.Ю. Базаров. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 381 с.
6. Дедушева Л.А. Социология и психология управления / Л.А. Дедушева, М.Н. Кузина, Е.В. Астратенкова. - М.: Русайнс, 2019. - 352 с.
7. Зуб А.Т. Психология управления: Учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Т. Зуб. - Люберцы: Юрайт, 2015. -372 с.
8. Козлов, В.В. Психология управления: Учебник / В.В. Козлов. - М.: Академия, 2016. - 240 с.