

УДК 159.9

Трифонова Е.И.

студент

Научный руководитель: Седова И.В., доцент

Тольяттинский государственный университет

**ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Аннотация: Данная статья посвящена рассмотрению профессионального стресса сотрудников организации и его влияние на их психологическое здоровье. В статье даётся определение таким понятиям, как «стресс», «профессиональный стресс», «психологическое здоровье». Рассмотрены причины возникновения профессионального стресса и факторы риска нарушений психологического здоровья на рабочем месте. Автор приводит способы преодоления профессионального стресса.

Ключевые слова: профессиональный стресс, сотрудники, психологическое здоровье, преодоление стресса.

Trifonova E.I.

student

Scientific adviser: Sedova I.V., associate professor

Togliatti State University

**IMPACT OF PROFESSIONAL STRESS ON PSYCHOLOGICAL
HEALTH OF THE EMPLOYEES OF THE ORGANIZATION**

Abstract: This article is devoted to the consideration of professional stress of employees of the organization and its impact on their psychological health. Such notions as "stress", "professional stress", "psychological health" are defined in the article. The causes of professional stress and risk factors of psychological health disorders in the workplace are considered. The author cites ways to overcome professional stress.

Keywords: professional stress, employees, psychological health, overcoming stress.

Сотрудники организации - это самый ценный актив благосостояния компании. В них необходимо инвестировать и развивать, контролировать и заботиться о них. Наличие этих факторов оказывает негативное влияние на здоровье персонала, в том числе психологическое:

- неблагоприятный стиль управления;
- ограничение в принятии решений;
- отсутствие контроля над собственными действиями или областью работы;
- притеснения или психологическое насилие;
- неясные цели;
- расплывчатые цели;
- негибкие рабочие часы;
- невозможность изменить график работы или дату отпуска.

Кроме того, психологическое здоровье страдает, если человеку приходится выполнять обязанности, не связанные с его компетенцией. Если нагрузка оказывается слишком высокой, это обязательно скажется на работоспособности и количестве больничных дней.

Эти и другие нюансы создают экономические издержки для работодателей - текучесть кадров увеличивается, эффективность и

производительность падают, а это сказывается на профессиональной и социальной жизни сотрудников. Даже в крупных и успешных компаниях персонал нуждается в помощи. Например, в рамках корпоративной оздоровительной платформы.

Трудовая деятельность многих профессий часто проходит в условиях, требующих больших затрат внутренних резервов человека. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся при неблагоприятных условиях труда, является стресс.

Стресс, связанный с работой, - это нарушение психологического состояния человека, возникающее в результате воздействия эмоционально негативных факторов, связанных с профессиональной деятельностью.

Стресс, возникающий на рабочем месте, является реакцией на сложную и, по мнению самого человека, неразрешимую ситуацию. Стресс вызывает эмоциональный дискомфорт и является следствием усталости и истощения. Факторы стресса часто проявляются на работе, например, отсутствие реакции со стороны коллег, неблагоприятные условия труда, такие как шум, освещение, оборудование рабочего места, чрезмерное давление со стороны начальства и коллег и т.д.¹

Стресс может быть разным: глубокий стресс, умеренный стресс и повседневный или привычный стресс. Повседневный стресс характеризуется накоплением черт человеческой психики, особенно для тех, кто работает в неудовлетворительном коллективе или на производстве.

Психологическое здоровье является необходимым условием для полноценного развития человека.

Термин «психологическое здоровье» был введен в 1979 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Всемирная организация здравоохранения описывает психологическое здоровье (духовное или

¹ Славина, Ю. Б. Профессиональный стресс и его влияние на физическое и психологическое здоровье сотрудников / Ю. Б. Славина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 8 (403). — С. 169-171. — URL: <https://moluch.ru/archive/403/89105/> (дата обращения: 25.09.2022).

душевное иногда - психическое здоровье) следующим образом: психологическое здоровье - это состояние, при котором человек способен реализовать собственный потенциал, справляясь с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, вносить вклад в жизнь собственного сообщества².

Изучению проблемы психологического здоровья человека, на сегодняшний день, посвятили свои труды различные отечественные исследователи. Так, к примеру, И.В. Дубровина считает, что «будучи тесно связанным с высшими проявлениями человеческого духа, этот термин раскрывает психологические особенности здоровья человека в отличие от таких аспектов, как: философский, социологический и медицинский»³.

О.В. Хухлаева в своём научном исследовании предложила собственную модель психологического здоровья личности. Основными компонентами, которые присущи данной модели, являются: «развивающий, аксиологический, потребностно-мотивационный, инструментально-технологический и социально-культурный»⁴.

Психологическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья, "социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, может справляться с обычными и жизненными стрессами, продуктивно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества, что является основой человеческого благополучия и эффективного функционирования сообщества".

Психологическое здоровье - это не только отсутствие психических расстройств, но и положительное состояние психологического здоровья работников в целом. Основная функция психологического здоровья

² Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 08.10.2022)

³ Дубровина, И. В. Практическая психология образования [Текст] / И.В. Дубровиной. - СПб.: ТЦ «Сфера», 2004. С. 61.

⁴ Хухлаева, О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников [Текст] / О.В. Хухлаева. - М.: Академия, 2003. С. 29.

заключается в поддержании активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации личностных ресурсов.

Ключевым словом для описания психологического здоровья является «гармония» или «баланс». Во-первых, это гармония между различными аспектами личности: эмоциональным и интеллектуальным, телесным и душевным. Это также гармония между человеком и окружающими его людьми.

Критерии психологического здоровья:

- позитивное самоощущение (позитивный эмоциональный фон настроения);
- высокий уровень развития рефлексии;
- успешное прохождение возрастных кризисов;
- адаптированность к социуму (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям)⁵.

Факторы риска нарушений психологического здоровья на рабочем месте:

- ненадлежащие меры гигиены труда и охраны здоровья работников;
- ограниченное участие работников в принятии решений;
- слабый контроль над своей областью работы;
- низкий уровень поддержки работников со стороны руководства и коллег;
- негибкие часы работы;
- нечеткие задачи или организационные цели

⁵ Лебедева, О. В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе [Текст] / О.В. Лебедева // Вестник нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. - № 3. – С.33.

Прежде всего, необходимо выяснить, что именно, по мнению работников, вызывает у них стресс. Можно провести быструю диагностику, чтобы определить, каковы причины стресса, какова степень проявления симптомов стресса. Например, в вышеупомянутой производственной компании руководителей отделов и секций попросили анонимно ответить на вопросы экспресс-опросника. Результаты анкетирования и наблюдений показали, что около 90% респондентов испытывают стресс в той или иной форме.

Основные причины стресса:

- межподразделенческие конфликты из-за недостаточного регулирования рабочих отношений;
- конфликты внутри подразделения из-за недостаточной квалификации коллег, подчиненных, непосредственного руководителя.

Существует множество способов преодоления стресса и его последствий, но никто не гарантирует единовременной победы над стрессовой ситуацией. Специалисты считают, что необходимо развивать антистрессовые поведенческие навыки и вырабатывать постоянную устойчивость к стрессовым факторам⁶.

Поэтому для того, чтобы снизить уровень стресса среди сотрудников, необходимо сосредоточиться на:

- регулировании отношений между отделами и менеджерами. Необходимо не только описать основные процессы между подразделениями, но и периодически проверять их актуальность и вносить необходимые корректировки. Лучше описывать процессы в регламентах, подзаконных актах или через исполнительные приказы;
- повышении управленческой компетентности менеджеров. Что касается жалоб руководителей на своих сотрудников, то, согласно выводам

⁶ Сафонова, О. Л. Технология управления профессиональным стрессом / О.Л. Сафонова // Труд и социальные отношения. - 2020. - №2. - С. 123.

психологов, они, скорее всего, указывают на неумение руководителя организовать подчиненных и подобрать правильную команду. Поэтому эти жалобы можно рассматривать как сигнал о том, что пришло время повысить компетентность менеджеров;

– информировании сотрудников о причинах стресса и о том, как справиться с ним и уменьшить его симптомы. Сотрудников необходимо просвещать о причинах стресса, способах его снижения и необходимости вести здоровый образ жизни. Это может принять форму семинаров по темам, связанным с профилактикой стресса и управлением стрессом, где сотрудники могут не только прослушать короткую лекцию, но и обсудить насущные проблемы, которые вызвали у них стресс и беспокойство, если они того пожелают;

– создавать условия для сотрудников, чтобы уменьшить симптомы стресса. Кроме того, для снижения уровня стресса компания может организовать комнату отдыха (отдельное помещение или, например, переговорную комнату, если таковая имеется) и оборудовать ее соответствующим образом (растения, музыка, картины). Помимо этого, многие компании предлагают своим сотрудникам оплачивать услуги спортивных залов (тоже мера по снижению симптомов стресса). Возможность уйти в обеденный перерыв и своевременный уход с работы также являются мерами по снижению стресса. Корпоративные мероприятия также могут быть такими мерами, если они являются добровольными. Дружеская атмосфера, отсутствие чрезмерного контроля, терпимость к людям, доступность информации... Внедрение этих принципов в корпоративную культуру поможет бороться со стрессом среди сотрудников, чтобы они могли приносить больше пользы компании, в которой работают.

Использованные источники:

1. Дубровина, И. В. Практическая психология образования [Текст] / И.В. Дубровиной. - СПб.: ТЦ «Сфера», 2004. - 592 с.
2. Лебедева, О. В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе [Текст] / О.В. Лебедева // Вестник нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. - № 3. – 33-37 с.
3. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 08.10.2022)
4. Сафонова, О. Л. Технология управления профессиональным стрессом / О.Л. Сафонова // Труд и социальные отношения. - 2020. - №2. - С. 123-127.
5. Славина, Ю. Б. Профессиональный стресс и его влияние на физическое и психологическое здоровье сотрудников / Ю. Б. Славина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 8 (403). — С. 169-171. — URL: <https://moluch.ru/archive/403/89105/> (дата обращения: 25.09.2022).
6. Хухлаева, О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников [Текст] / О.В. Хухлаева. - М.: Академия, 2003. - 148 с.