Профессиональный стресс (англ. «Occupationalstress», «workstress», «Jobstress», «work-relatedstress») – это напряженное состояние работника, которое возникает под влиянием эмоционально отрицательных и экстремальных факторов при выполнении профессиональной деятельности, подчеркивая его негативное проявление как дистресс [6]. Кроме того, профессиональный стресс возникает в результате несоответствия требований рабочей среды индивидуальным ресурсам, ресурсам работника, создает потенциальную угрозу для успешности трудовой деятельности, здоровья. В зарубежной психологии профессиональный стресс определяется преимущественно как физическое и психическое состояние, отрицательно влияет на производительность деятельности, ее эффективность, здоровье человека и качество выполняемой работы [3]. Согласно Канадской Ассоциации психического здоровья, профессиональный стресс усиливают такие факторы, как перегруженность работой, большое количество сверхурочной работы (в том числе на дому и во время выходных), страх увольнения из-за плановых и внеплановых сокращений персонала.

Исследование профессионального стресса началось еще в рамках психоанализа. Так, З. Фрейд и А. Адлер утверждали, что работа является неотъемлемой частью человеческого существования, а неудовлетворенность ею приводит к переживаниям, которые негативно сказываются на здоровье индивида. Э. Эриксон в своей теории развития подчеркивал, что основной проблемой зрелости есть выбор между производительностью и инертностью, которые характеризуют соответственно прогрессивную и регрессивную линии развития.

В настоящее время в зарубежной психологии наиболее распространены такие модели профессионального стресса, как: теория характеристик труда, теория соответствия человека окружающей среде, модель склонности к стрессу, теория профессиональных требований и ресурсов [1]. В отечественной психологии большую популярность приобрели экологический, транзактный и регуляторный подходы к профессиональному стрессу.

Основное положение теории характеристик труда заключается в том, что профессиональная задача является источником мотивации сотрудников. В частности, скучная и однообразная работа не мотивирует на достижение профессиональных успехов, тогда как сложная работа повышает мотивацию. Ключевым аспектом теории есть пять характеристик труда (многообразие навыков, индивидуальность задачи, значимость задачи, автономия и обратная связь), которые влияют на пять связанных с работой результатов (мотивация, удовлетворенность, результативность, прогулы и опоздания на работу) путем трех психологических состояний (осмысленность труда, осознание своей ответственности и знания результатов).

К этой группе можно отнести пирамиду потребностей А. Маслоу, теорию Макклеланда, теорию потребностей К. Альдерфера, двухфакторную теорию мотивации Герцберга.

Согласно теории соответствия человека, окружающей среде [2], существуют четыре сферы, определяющие эффективное функционирование человека в профессиональной сфере или возникновения у него симптомов стресса, связанного с работой:

* соответствие человека и организации (совместимость между людьми и организациями, обусловлена возможностью участников взаимодействия удовлетворять потребности друг друга - при этом наблюдается высокий уровень корпоративной культуры сотрудников, их направленность на достижение общих целей при схожих системах ценностных ориентаций);
* соответствие человека и работы (совместимость требований работы и индивидуальных свойств работника - соответственно профессиональный стресс возникает, когда желание человека не реализуются в профессиональной деятельности или требования, поставленные перед работником, не могут быть выполнены из-за ограниченности его ресурсов);
* соответствие человека и группы (так называемая психологическая совместимость между сотрудниками, по сути, социально-психологический климат коллектива);
* соответствие человека человеку (сходство ценностей, взглядов на жизнь, способов решения конфликтных ситуаций отдельными членами производственного коллектива).

Таким образом, личностными характеристиками, в данной теории, являются биологические и психологические потребности, ценности, цели, способности. Характеристиками окружающей среды являются: система вознаграждений, требований к выполнению профессиональной роли, организационные ценности.

Принято выделять три основных вида здоровья – соматическое, психическое и психологическое здоровье. Соматическое здоровье – это физическое здоровье организма, которое отражает текущее состояние органов и систем человеческого организма [3].

«Психическое здоровье» - это термин, имеющий неоднозначное значение в виду того, что является связующим звеном абсолютно разных самостоятельных наук, таких как психология и медицина [7]. Эта связь основывается на том, что различные изменения психического состояния человека связаны с соматическими нарушениями. Тем не менее, ВОЗ дает следующее определение психического здоровья: психическое здоровье – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека. Психическое здоровье включает в себя высокое сознание, развитое мышление, большую внутреннюю моральную силу, побуждающую к созидательной деятельности и т.д.

В своем исследовании И.В. Дубровина говорила о том, что: «…психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических явлений и которое обеспечивает регуляцию поведения и деятельности, соответствующую условиям окружающей действительности» [5].

В связи с тем, что термин психического здоровья достаточно широк, выделяют следующие его критерии:

1. Человек осознает постоянство, идентичность, непрерывность своего психического и физического «Я».

2.Переживание человеком чувства постоянства, идентичности в ситуациях однотипного плана.

3. Критичное отношение человека к результатам психической деятельности и к самой психической деятельности в целом.

4. Соответствие частоте и силе влияния и воздействия окружающей действительности психических реакций человека. соответствие психических реакций различным обстоятельствам и ситуациям социального характера.

5. Управление собственным поведением с ориентацией на социальные нормы, законы и правила.

6. Планирование и реализация собственной жизни, планов.

7. Умение адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и жизненным ситуациям. Умение изменять стиль поведения.

В различных психологических исследованиях проводятся параллели между психическим здоровьем человека, с одной стороны, и психологическим комфортом, психологическим дискомфортом, с другой стороны. В ситуации, когда фрустрация потребностей личности приводит к психологическому дискомфорту, возникает депривация. Основу неврозов составляет фрустрация детских потребностей. В дальнейшем это приводит к развитию различных психосоматических заболеваний, таких как: головная боль бронхиальная астма и другие [4].

И.В. Дубровина считает, что: «…нарушения психического здоровья возникают в том случае, когда возрастные и индивидуальные возможно не реализовываются в свое время. Отсутствуют условия формирования возрастных психологических новообразований и индивидуальных особенностей у детей и школьников, которые находятся на различных этапах онтогенеза» [5].

Итак, психическое здоровье отражает внутреннюю целостность человека, его гармонию со своим внутренним «Я», проявляется в осознанной личностной и профессиональной самореализации. Профессиональную самореализацию можно рассматривать как фактор обеспечения психического здоровья работника на рабочем месте, что, безусловно, положительно влияет на другие аспекты его психического благополучья.

**Cписок литературы:**

1. Адлер, А. Понять природу человека [Текст] / А. Адлер. - СПб.: «Академический проект», 1997. - 256 с.
2. Белановский, С.А. Глубокое интервью / С.А. Белановский. - М.: Никколо-Медиа, 2001. - 320 c.
3. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг.7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
4. Дружилов, С.А. Профессиональное здоровье трудящихся и психологические аспекты профессиональной адаптации / С.А. Дружилов // Успехи современного естествознания.2013.№ 6. С. 34-37.
5. Дубровина, И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития [Текст]/ И.В. Дубровина. – СПб.: ТЦ «Сфера», 2001.- 615 с.
6. Лазарус, Р. Психологический стресс и копинг-процессы / Р. Лазарус. М.: Медицина, 1966. 466 с.
7. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь. - М.: Феникс, 2009. - 816 c.

Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:
Сороколит Ю.А. ПРОФЕСИОНАЛЬНЫЙ СТРЕС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // Студенческий: электрон. научн. журн. 2021. № 16(144). URL: https://sibac.info/journal/student/144/209721 (дата обращения: 20.05.2021).