

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/367157>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология (другое)

-

Профессиональный стресс является состоянием напряжения, которое возникает у работника под воздействием эмоционально негативных и экстремальных факторов, связанных с его профессиональной деятельностью.

Существуют различные виды профессионального стресса, такие как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс [6]. Информационный стресс возникает в случаях перегрузки информацией, когда работник неспособен справиться с поставленной перед ним задачей и не успевает принять важные решения в ограниченные временные рамки. Уровень стресса может возрасти, если принятие решений связано с большой ответственностью, а также при неопределенности, недостатке необходимой информации, частых или неожиданных изменениях в информационных параметрах профессиональной деятельности.

Эмоциональный стресс может серьезно повлиять на человека, так как он подрывает важные установки и ценности, связанные с его профессиональной ролью. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности, чувстве унижения, вины, гнева и обиды, а также в случаях конфликтов или разрыва деловых отношений с коллегами или руководством.

Коммуникативный стресс связан с проблемами делового общения и проявляется в повышенной раздражительности, неспособности защитить себя от коммуникативной агрессии, трудности формулирования отказов в случаях, когда это необходимо, а также несоответствии в темпе общения.

В течение последних двадцати лет наблюдается растущий интерес к исследованиям в области профессионального стресса [5]. Развитие стресса на рабочем месте рассматривается как важная научная проблема, так как оно оказывает влияние на работоспособность, производительность, качество труда и здоровье сотрудников. Обзоры литературы по этой проблеме показывают, что ряд стрессоров на рабочем месте, таких как неопределенность роли, конфликты, недостаток контроля, перегрузка работой и другие, обычно тесно связаны с психологическим напряжением, психосоматическими расстройствами и негативными поведенческими последствиями [4].

Исследования состояния стресса в рабочей деятельности свидетельствуют о том, что профессиональный стресс является специфическим явлением, которое феноменологически и в плане механизмов регуляции отражает физиологические и психологические особенности его развития. J. Sharit и G. Salvendy определяют профессиональный стресс как многомерный феномен, проявляющийся в физиологических и психологических реакциях на сложные рабочие ситуации. Подход, предложенный А. Н. Занковским, позволяет выделить следующие направления исследования стресса:

- 1) определить, какие изменения и параметры этого явления соответствуют конкретной профессиональной деятельности;
- 2) выявить "желательные области" в каждом из измерений стресса с точки зрения субъективных и объективных реакций работника;
- 3) стандартизировать отклонения, чтобы сопоставить реакции в каждом из измерений, отражая паттерны реагирования, их величину и продолжительность;
- 4) определить "вес" каждого из изучаемых измерений [4].

Как и в исследованиях стресса, связанного с жизненными событиями, некоторые исследователи профессионального стресса сосредоточены на конкретных профессиях, в то время как другие исследуют более общие вопросы "ролевого" стресса. Классическим примером исследования специфического стресса на рабочем месте является работа R. M. Rose [5] об авиадиспетчерах. Задачи, связанные с наблюдением за мониторами, вызывают значительный стресс, так как требуют постоянного внимания и напряжения. Подобные исследования сфокусированы на изучении влияния рабочей среды как источника стресса, независимо от характеристик и жизненной ситуации индивида.

Современные исследования профессионального стресса фокусируются на взаимодействии между личностью и рабочей средой. Например, исследование S. Carrere и коллег посвящено деятельности

водителей городских автобусов, которые сталкиваются с высоким уровнем стресса. Водителям приходится каждый день сталкиваться с напряженным городским движением, пробками на дорогах, а также взаимодействовать с часто неприятной и опасной публикой, при этом придерживаясь строгого расписания и сталкиваясь с серьезными штрафами за опоздание. Интересно, что не все водители реагируют на стресс одинаково. Личности с поведением типа "А" воспринимают свою рабочую среду как более стрессовую и имеют более высокие уровни катехоламинов в моче [6].

В литературе о профессиональном стрессе основное внимание уделяется понятию контроля над способами и результатами работы. В работах R. A. Karasek, посвященных общей теории стресса на рабочем месте, была выдвинута гипотеза о том, что стресс возникает при взаимодействии двух факторов: ответственности и контроля (также известных как "широта работы" и "психологические требования"). Высокий уровень стресса характерен для ситуаций, когда у индивида есть большая ответственность, но недостаточный контроль над способами и результатами выполнения задач. Карасек считает, что "активные" профессии, которые предъявляют высокие требования, но также предоставляют большую степень контроля (например, врачи, адвокаты, руководители), могут быть особенно стрессовыми. Существуют профессии с высоким уровнем контроля, но относительно низкими требованиями (или требованиями, которые можно реализовать в своем темпе) - такие как ученые, архитекторы, ремонтники - они считаются наименее стрессовыми. С другой стороны, пассивные профессии, где мало возможностей для контроля, но низкие психологические требования к работнику (например, сторожа, вахтеры), также могут вызывать стресс [7].

В работах В. А. Бодрова [1] описаны различные психологические модели и теории профессионального стресса. Одной из наиболее известных моделей является Мичиганская модель, разработанная в Институте социальных исследований Мичиганского университета в США. Эта модель отражает влияние социальной среды на восприятие факторов этой среды человеком, его реакции на них и возможные последствия для здоровья (рис. 1).

Список литературы.

1. Деева О.С., Причины профессионального стресса и методы его профилактики // Ученые записки Тамбовского отделения РСОМУ. 2019. №14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-professionalnogo-stressa-i-metody-ego-profilaktiki> (дата обращения: 05.05.2023).
2. Деева, О. С. Профилактика профессионального стресса в организации / О. С. Деева, Т. А. Труфанова // Державинские чтения : Материалы XXIV Всероссийской научной конференции, Тамбов, 24 апреля 2019 года / Ответственный редактор: Я.Ю. Радюкова. – Тамбов: Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. – С. 329-337. – EDN CGQKSG.
3. Зубахина, Э. Н. Управление профессиональным стрессом и профилактика эмоционального выгорания / Э. Н. Зубахина, А. М. Королева // Проблемы безопасности российского общества. – 2020. – № 3(31). – С. 69-75. – EDN JDJBJF.
4. Наджафова, И. А. Стрессы в трудовой деятельности: причины, последствия и управление стрессами / И. А. Наджафова // Человечествознание : Сборник статей XLVII Международной научной конференции, Кемерово, 09 декабря 2019 года. – Кемерово: Издательский дом "Плутон", 2019. – С. 20-24. – EDN IANGBR.
5. Огнев, С. А. Особенности проявления стресса у сотрудников организации и возможности его преодоления / С. А. Огнев, Е. Е. Кривуленко // Психология профессиональной деятельности: проблемы, современное состояние и перспективы развития : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 06 марта 2020 года / Отв. редактор Е.М. Климова. – Москва: Московский государственный областной университет, 2020. – С. 179-185. – EDN UDZIDW.
6. Распопова, В. Р. Стресс в профессиональной деятельности: основные причины возникновения и методы профилактики / В. Р. Распопова // Современные исследования проблем управления кадровыми ресурсами : Сборник научных статей VII Международной научно-практической конференции, Москва, 29–31 марта 2022 года. Том ЧАСТЬ II. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Эдельвейс", 2022. – С. 239-243. – EDN UWREHS.
7. Ханагян, Т. А. Управление стрессом в организации / Т. А. Ханагян, Е. Б. Гладкова // Политранспортные системы : Материалы XI Международной научно-технической конференции, Новосибирск, 12–13 ноября 2020 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2020. – С. 927-932. – EDN OKOOLH.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/367157>