

Влияние профессионального стресса на психическое здоровье персонала организации

Научный руководитель – Куликова Татьяна Ивановна

Стецко Алина Сергеевна

Студент (бакалавр)

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Факультет психологии, Кафедра психологии и педагогики, Тула, Россия

E-mail: alina_rac@mail.ru

Стресс является основополагающим фактором развития человека. Внешние раздражители действуют на организм, тем самым способствуя проявлению адаптации человека к изменившимся условиям или способами изменения поведения человека. На сегодняшний день профессиональный стресс - проблема, которая охватывает все сферы жизнедеятельности современного человека, более того, этот феномен влечет за собой определенные последствия, которые могут существенно изменить привычную жизнь как личности, так и социальной группы в целом. Проблема более чем актуальна, т.к. ряд рабочих стрессоров оказывают существенное влияние на психическое напряжение человека, на развитие психосоматических расстройств, и, более того, профессиональные стрессоры являются факторами неблагоприятных поведенческих последствий, а это, в свою очередь, влечет физиологические и психологические деформации человека. По мнению Дж. Шарит и Г. Салвенди профессиональный стресс - многомерный феномен, который выражается в физиологических и психологических реакциях на сложную ситуацию.

В связи с поставленной проблемой, нами было проведено исследование по изучению влияния профессионального стресса на психическое здоровье персонала организации. В исследовании приняли участие 20 сотрудников пожарной части МЧС города Тулы. Выборку исследования составили мужчины от 25 до 50 лет, занимающие должность «пожарный», т.к. именно эта должность наиболее подвержена постоянному воздействию стресса. Именно пожарные работают с сильными психогенными раздражителями, тесно взаимодействуют с людьми. Это люди с дефицитом времени на принятие решения и обладающие недостатком точной и актуальной информации и т.д. Исследование проводилось в 3 этапа: подбор диагностических методик, проведение исследования, обработка и анализ полученных результатов.

В ходе исследования нами была проведена диагностика профессионального «выгорания», авторами которой являются К. Маслач, С. Джексон. В ходе анализа результатов, мы рассматривали эмоциональное истощение сотрудников, деперсонализацию и редукцию личных достижений. По результатам диагностики было выявлено, что:

- по шкале «редукция личностных достижений» 30% испытуемых подвержены снижению самооценки, негативному оцениванию себя и своих профессиональных способностей, это свидетельствует о высоких показателях по данной шкале, и, как следствие, эта группа оказывается в зоне риска профессионального выгорания. Из всех испытуемых 20% показали среднюю выраженность показателя редукции личностных достижений, у 50% испытуемых преобладает низкий уровень редукции личностных достижений; это свидетельствует о том, что данная группа находится вне зоны риска профессионального выгорания.

- По шкале «деперсонализация» у 5% был выявлен высокий показатель феномена, это, в свою очередь, предполагает бесчувственное, негуманное и циничное отношение к окружающим, и, как следствие, риск «выгорания». У 15% испытуемых выявлены средние

показатели деперсонализации, тем самым они попадают в группу риска. У 80% сотрудников показатели деперсонализации в норме.

- Показатели по шкале «эмоциональное истощение» в группе находятся на низком уровне, это значит, что профессиональное выгорание по данной шкале не несет угрозы сотрудникам МЧС.

Для определения влияния профессионального стресса на психическое здоровье персонала нами был проведен опросник И.О. Котенева «Посттравматическое стрессовое расстройство».

По итогам анализа было выявлено, что из всей выборки лишь 15% испытуемых пережили травматическое событие, связанное со смертью или угрозой физической целостности своей или других людей. Более того, только 4 участника, т.е. 20% выборки исследования подвержены дистрессу. В ходе сравнения результатов двух методик было выявлено:

1. Участники с высоким уровнем редукации личностных достижений подвержены расстройствам, которые в свою очередь обуславливают дистресс и оказывают влияние на социальную и профессиональную деятельность человека.

2. Сотрудники с высоким показателем деперсонализации избегают стимулов, которые имеют отношение к пережитым травмам.

По итогам анализа диагностических методик, можно сделать вывод, что ежедневный профессиональный стресс или пережитые стрессовые ситуации оказывают существенное влияние на профессиональное выгорание сотрудников МЧС. Полученные в ходе исследования данные могут быть полезными в проведении коррекционной работы по профилактике стресса у сотрудников МЧС. Помимо этого, результаты могут быть использованы в практике профессиональной диагностики для оценки надежности и сохранности здоровья персонала службы МЧС, а также для определения основных стресс-факторов производственной среды.

Источники и литература

- 1) Боевой стресс: стратегии и коррекции. Сборник научных трудов / под ред. И.Б. Ушакова и Ю.С. Голова. М.: Изд-во ГНИИИ ВМ МО РФ, 2002. Т.1.; 2003. Т.2.
- 2) Куликова Т.И. Психология стресса. Издательство: Имидж Принт, 2014. 136 с.
- 3) Мельников В.И. Психологическая природа стрессовых состояний личности. Новосибирск: НГПУ, 2003. С. 56-59