

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР ВЛИЯЮЩЕЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.Б. Норимбетов

к.п.н. доцент каф. “Социально гуманитарных дисциплин”

Алмалыкского филиала ТГТУ имени И.А Каримова.

АННОТАЦИЯ

Одно из проблем современной психологии являются изучение психологические факторы человека в трудовой деятельности. Одна из таких факторов является профессиональной стресс. Стресс может оказывать отрицательное влияние на профессиональной деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации. Феномен «стресс» стал активно использоваться в работах ряд психологов для описания состояния человека в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом, поведенческом уровнях.

Ключевые слова: *Стресс, физиологический, психологический, эмоциональный, информационный. познавательный стресс, эмоционально-поведенческий, социально-психологический, вегетативный стресс, причины, источники. факторы стресса, количественной и качественной перегрузки стресса.*

АННОТАЦИЯ

Хозирги замон психологиясининг муҳим муоммаларидан бири бу инсонинг меҳнат фаолиятидаги психологик омилларини ўрганиш ҳисобланади. Шундай омиллардан бири бу касбий стресс ҳисобланади. Стресс холати инсонинг меҳнат фаолиятига салбий таъсир кўрсатиб унинг фаолиятини тўлиқ йўлдан чиқариши мумкин. Стресс термини қатор психологларнинг ишларида қўлланилиб унда инсон холатларинг экстремаль шароитларида физиологик, психологик ва хулқий даражаларда ўрганилган.

Калит сўзлар: *Стресс, физиологик, психологик, ҳиссий, информатсион. когнитив стресс, эмотсионал-хулқ-атвор, ижтимоий-психологик, вегетатив стресс, сабаблари, манбалари. стресс омиллари, миқдорий ва сифатли стресснинг ҳаддан ташқари юкланиши.*

ВВЕДЕНИЕ

В изучение профессиональной деятельности с точки зрения психологии особое место занимает ряд факторы влияющее становление и формирование как специалиста. Одна из таких факторов является профессиональной стресс. Термин **стресс** (от англ. stress – «давление, напряжение») – обозначающий

большой круг состояний физического и психического напряжения, возникающих у человека в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Этот термин был введен канадским физиологом **Гансом Селье** для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие или на повышенную нагрузку.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Стресс может оказывать отрицательное влияние на профессиональной деятельности человека, вплоть до ее полной дезорганизации. Феномен «стресс» стал активно использоваться в работах ряд психологов для описания состояния человека в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом, поведенческом уровнях. В зависимости от **вида** стресса различают **физиологический и психологический**.

Физиологический стресс представляет собой непосредственную реакцию организма на воздействие однозначно определенного стимула, чаще всего физико-химической природы. Соответствующие этому типу состояния характеризуются, как правило, выраженными физиологическими сдвигами и сопутствующими им субъективными ощущениями физического дискомфорта.

Психологический стресс разделяется на **эмоциональный и информационный**. Физиологических, психологических и поведенческих проявлений стресса значительно разнообразнее. Наиболее типичными из них являются изменения в протекании познавательных процессов в эмоциональных реакциях, изменении мотивации, нарушениях двигательного и речевого поведения вплоть до его полной дезорганизации.

В практическом плане выделяют четыре субсиндрома стресса:

Познавательный стресс проявляется в виде изменения восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, в изменении его представлений о внешних и внутренних условиях среды, в изменении направленности его мышления.

Эмоционально-поведенческий стресс состоит в эмоционально-чувственных реакциях на стрессогенные ситуации.

Социально-психологический стресс проявляется в изменении стиля общения людей, находящихся в экстремальных, критических и нестандартных ситуациях. Эти изменения могут проявляться в виде социально позитивных форм общения. В социально-психологическом стрессе могут складываться негативные тенденции: самоизоляция, склонность к конфронтации с окружающими людьми.

Вегетативный стресс проявляется в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых ситуаций, которые направлены на адаптацию, но могут стать основанием для развития так называемых болезней стресса. Болезни, вызванные стрессовыми ситуациями, весьма характерны для различных современных видов производства и управленческой деятельности.

Г. Селье отдельно подчеркивал особую роль познавательных процессов и личностных факторов в генезисе возникновения стресса. Эту точку зрения подтверждает то обстоятельство, что каждая личность по-разному реагирует на интенсивность стресса и его специфику. То, что является стрессом для одного человека, для другого – обычное состояние, обеспечивающее оптимальный фон успешного выполнения профессиональной деятельности.

Н. В. Самоукина выделяет основные **виды** профессионального стресса:

- информационный стресс, который возникает в условиях дефицита времени и усугубляется при высокой ответственности задания. Нередко информационный стресс сопровождается неопределенностью информации и переизбытком информации;

- эмоциональный стресс, который возникает при реальной или предполагаемой опасности.

- коммуникативный стресс связан с проблемами делового общения; он проявляется в конфликтности сотрудника, низком уровне саморегуляции, затрудненной коммуникации.

Причины и источники профессионального стресса М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури рассматривают организационные **факторы**, обуславливающие стресс:

- перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка;
- конфликт ролей;
- неопределенность ролей;
- неинтересное содержание работы;
- плохие физические условия труда;
- неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью;
- плохие каналы обмена информацией в организации и др.

Другую группу стрессогенных **факторов** можно назвать организационно-личностными, так как они выражают субъективно-тревожное отношение человека к своей профессиональной деятельности.

Американские ученые (French & Caplan) ввели понятие **количественной и качественной перегрузки**.

Количественная связана с наличием «слишком большого количества работы», качественная – с тем, что работа «слишком сложная». Ученые выдвинули гипотезу о том, что в большинстве систем перегрузка ведет к деструкции личности. Среди общих факторов стрессового риска также выделяют информационные перегрузки, издержки урбанизации, малоподвижность людей и подмена живого общения длительным «диалогом» с компьютером.

Качественной связана восприимчивость к стрессам зависти и от личностных особенностей субъекта труда, например, таких как выносливость, локус контроля, самоуважение, самооценка, само эффективность. Установлено, что люди с внешним и внутренним локусом контроля поразному реагируют на стрессовые ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вышеуказанных теоретических показателей стресса в профессиональной деятельности формирует производственный стресс – ролевая неопределенность, перегруженность работой, недостаточная самостоятельность, нетворческая и неинтересная работа, невысокий социальный статус на работе, недостаток ресурсов на работе и дискомфортная производственная обстановка. В производственный стресс могут оказывать влияние семейный стресс – недостаток уважения со стороны других членов семьи, перегруженность работой как следствие роли, исполняемой в семье, противоречия между требованиями, предъявляемыми разными членами семьи, неопределенность роли, исполняемой в семье, недостаточная эмоциональная поддержка со стороны жены (мужа), отсутствие помощи со стороны других членов семьи огромные влияние оказывает на формирование и развитие профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES)

1. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : – М. : Академ. проспект; Трикта, 2005.
2. Мескон, М., Альберт, М., Хедоури, Ф. Основы менеджмента. М. : 1992.
3. Психология и работа / Д. Шульц, С. Шульц. – СПб. : Питер, 2003. – 560 с.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : СПб.: Питер, 2008. – 256 с
5. Т.Б.Норимбетов. Ўсмирларда касбий тасаввурлар шакилланишининг психологик асослари.Т.; Замин нашр. 2021 77с.