

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА

Албакова З.А.

*Албакова Зара Абдул-Мажитовна – преподаватель,
кафедра психологии, юридический факультет,
Ингушский государственный университет, г. Магас*

Аннотация: в статье представлены многочисленные факторы, влияющие на возникновения стресса. Указаны основные причины возникновения стрессовых ситуаций. Даны определения профессиональному и психологическому стрессу. Указаны проблемы, приводящие к стрессу из-за дистанционной работы в период самоизоляции.

Ключевые слова: стресс, адаптация, эмоциональная напряжённость, стрессоустойчивость, личность.

Интенсивность жизни за последние несколько десятилетий многократно увеличилась, от человека требуется совершенно другая скорость принятия решений и действий. Источники стресса окружают нас со всех сторон. Стресс является привычным состоянием человека, живущего в современном мире. Хотя незначительные стрессы неизбежны и безвредны, чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов. Человеку нужно научиться различать допустимую степень стресса, чтобы избежать необратимых последствий.

Стресс, как вид эмоционального состояния, характеризуется повышенной физической и психической активностью. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и истощение энергетических ресурсов.

Производственный или профессиональный стресс представляет собой многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную рабочую ситуацию. Он возникает при достаточно длительном, более или менее интенсивном воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, которое связано непосредственно с выполняемой профессиональной деятельностью [1].

Селье Г. выделяет три основные стадии стресса: стадию тревоги, когда происходит мобилизация ресурсов человека; стадию резистентности, когда осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей; стадию истощения, когда энергия сопротивления исчерпана, механизмы психологической и физиологической защиты сломлены [6].

Проблема стрессоустойчивости представляет не только научный интерес, она имеет большую практическую значимость при использовании полученных данных в системе психогигиенических, психопрофилактических и психокорректирующих мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья работников. Профессиональная деятельность для определенной категории людей является одним из наиболее сложных, характеризуется высокой психологической нагрузкой, зачастую – выраженной физической нагрузкой и является высокоответственным.

Каждый человек рождается с определенными психофизиологическими задатками, которые на первых порах обеспечивают его самостоятельное существование. Однако уже с рождения обнаруживаются индивидуальные особенности его биологических реакций, характеризующие интенсивность, подвижность и уравновешенность основных нервных процессов. Эти врожденные индивидуально-биологические свойства, определяемые как темперамент, являются наиболее стойкими, консервативными и могут быть свойственны человеку на протяжении всей его жизни. Вместе с тем темперамент является лишь основой формирования другого уровня человеческой индивидуальности характера, который отражает совокупность психологических особенностей человека, преобладающих в его поведении, отношениях, реагировании на различные условия и обстоятельства [5].

Формирование характера базируется на темпераменте. В совокупности темперамент и характер составляют основу индивидуальных особенностей человека как личности. В наиболее обобщенном виде личность представляет собой совокупность индивидуальных психофизиологических, психологических и социальных свойств человека, формирующихся и устойчиво проявляющихся в процессе его взаимодействия с окружающей средой.

При изучении искомых свойств личности ученые столкнулись с большим многообразием отдельных ее свойств и все же можно выделить несколько больших групп, которые и определяют все видимое разнообразие личностных проявлений.

Первая группа. Ее составляют природные свойства человека, которые определяют индивидуальные особенности людей, динамику их психической деятельности. От них зависят следующие характеристики: скорость возникновения и устойчивость психических процессов; выраженность психических процессов; темп и ритм психической деятельности; направленность психической деятельности.

Вторая группа. Ее составляют черты, которые проявляются в межличностных отношениях.

Третья группа. В нее входят устойчивые черты личности, отражающие самосознание (требовательность к себе, чувство собственного достоинства.д.).

Четвертая группа. Эти черты личности определяют отношение к вещам и материальным ценностям.

Пятая группа. В нее входят свойства, проявляющиеся в отношении человека к различным видам деятельности (трудолюбие, добросовестность...).

Шестая группа. К ней относят нравственные свойства, ориентированные на общечеловеческие этические принципы и моральные нормы [3].

Стрессоры определяют основные причины возникновения стресса. Одинаковые факторы провоцируют возникновение стрессовой ситуации в той мере, в какой они воспринимаются человеком. Если неудачи и промахи воспринимаются человеком как средство получения опыта и возможность научиться чему-то новому, то стрессовое состояние будет проявляться как незначительное волнение. Если же промахи воспринимаются очень остро, то стресс может привести к серьезным последствиям и нанести значительный ущерб психическому и физическому состоянию человека. Поэтому причины и источники стресса имеют относительный характер и индивидуальны для каждого человека. Одни способны стойко переносить серьезное напряжение, а другие могут сломаться, столкнувшись даже с самым незначительным препятствием или разочарованием [2].

На способности переносить стрессовые ситуации оказывают влияние многие условия. В их число входит эмоциональное состояние, общее восприятие жизни, характер взаимоотношений. Причины, вызывающие стрессовое состояние, могут носить внешний и внутренний характер. К внешним относятся все жизненные ситуации, которые человек способен контролировать. Внутренние причины – это в большей степени плод воображения, который находится в подсознании. Разделять их можно только условно, поскольку они находятся в тесной взаимосвязи. К внешним причинам возникновения стрессовой ситуации можно отнести значительные перемены в жизни, трудности в семье и в отношениях с другими людьми, проблемы материального характера, большую занятость на работе, личную жизнь. Внутренние причины и источники стресса – это пессимистические настроения, негативное восприятие самого себя, отсутствие настойчивости в достижении цели, ожидание нереального [7].

По мнению ученых, основная причина большого распространения стрессов, связана с ускорением научно-технического прогресса, в частности, с тем, что физиологические возможности человека не поспевают за радикальными изменениями образа жизни, стремительным вторжением в нее новых видов материалов, средств передвижения и связи, за темпом предоставления разнообразной информации, внедрением в быт

микроэлектронной техники и т.д. Люди не могут столь же быстро приспособиться к новым условиям и возможностям, надежно защитить себя от нежелательных последствий практического применения научно-технических достижений.

В работах К. Купер и Д. Маршалл отмечается, что для руководителей основным источником стресса являются профессиональные перегрузки. Американские ученые ввели понятие количественной и качественной перегрузки. Первая связана с наличием «слишком большого количества работы», «вторая - с тем, что работа «слишком сложная». Доказано, что в большинстве систем перегрузка ведет к деструкции вне зависимости от того, связана ли она с единичным биологическим звеном или руководителем организации [4].

Исследование, направленное на выявление проблем, приводящих к стрессу из-за дистанционной работы в период самоизоляции, проводилось весной 2020 года базе Ингушского государственного университета. Работа проводилась в три этапа: теоретический анализ научно-методической литературы; определение основных проблем, приводящих к стрессу из-за дистанционной работы в период самоизоляции; уточнения проблем влияния стресса на сотрудников в процессе дистанционной работы в условиях пандемии. В опросе приняли участие 60 преподавателей Ингушского государственного университета.

На вопрос: «С какими трудностями вы столкнулись при дистанционном формате работы в условиях пандемии?» Ответы преподавателей были классифицированы по основным группам:

- уровень нагрузки (увеличение времени на подготовку к занятиям – 93% всех преподавателей;
- сложности подачи учебного материала (неготовность и неумения работать дистанционно и др.) – 70% всех преподавателей;
- технические проблемы при работе с электронной образовательной средой, e-mail, Zoom и др. – 67% преподавателей;
- недостаточное взаимодействие со студентами вуза – 48% преподавателей.

Остальные причины были объединены в пятую группу. К другим причинам были отнесены проблемы со своим здоровьем, материальные трудности, проблемы с родными и др.

Выявленные стрессовые ситуации подводят нас к необходимости проведения дальнейшего исследования особенностей дистанционного работы преподавателей в условиях пандемии и определения возможностей повышения стрессоустойчивости. Дополнительно рекомендуются поддержка преподавателей бесплатной психологической помощью на базе вуза, поскольку условия пандемии предъявляют повышенные требования к стрессоустойчивости не только преподавателей, но и остальных

участников образовательной среды и возможностям их адаптации к произошедшим изменениям.

Таким образом, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Причинами профессионального стресса в нашем исследовании явились вышеуказанные психологические факторы. Данные факторы обуславливают характер ответных реакций, при этом они индивидуальны и не всегда могут быть предсказуемы.

Список литературы

1. *Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2010. 169 с.
2. *Гринберг Дж.С.* Управление стрессом. СПб.: Питер, 2011. 496 с.
3. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М., 2007. 680 с.
4. *Купер К.Л., Маршал Дж.* Источники стресса «белых воротничков» // Психология труда и организационная психология. Современное состояние и перспективы развития. М.: Радекс, 1995.
5. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 2011.
6. *Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2009.
7. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса. М.: Эксмо, 2008. 304 с.