

К ВОПРОСУ О СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Новиков К.К., 2 курс, инженерно-технологический факультет
Научный руководитель – Сазонова Е.А., к.э.н., доцент
ФБГОУ ВО Смоленская государственная сельскохозяйственная
академия, г.Смоленск, Россия**

***Ключевые слова:** психическая напряженность, стресс, депрессивное состояние, эмоциональная стабильность, эмоциональное выгорание.*

В статье рассматриваются особенности эмоциональных напряжений личности, вопросы возникновения стрессов. Влияния стрессов на работу, а также меры профилактики психического здоровья.

Введение. Психическая напряженность среди людей умственного труда и «помогающих» профессий достаточно частое явление. Мы с завидной регулярностью сталкиваемся с разного рода эмоциональной напряженностью других людей, эти состояния несут огромный вред, как самому человеку, так и окружающим. Стрессы и депрессии стали частыми спутниками современного человека, как взрослых, так и детей. Огромные потоки информационного мусора, ритм жизни, ускоряющийся с каждым годом не очень полезны для эмоциональной стабильности, так как утрачивается ясность и исчезает чувство безопасности. Отсутствие безопасности один из основных катализаторов стресса. А он в свою очередь провоцирует целый ряд различных деформаций личности. [1]

Цель работы. Основной целью статьи является анализ и характеристика стрессов и стрессоустойчивости личности, а также влияние стрессов на результаты работы. Дается характеристику феномены профессиональной деформации.

Результаты исследования. Состояние психической напряженности человека возникает как вследствие, истощении

внутренних ресурсов личности, необходимых для разрешения различных задач, так и ввиду неясности или запутанности новой ситуации, обусловленной экстремальностью окружающих условий. [2]

Если говорить о напряжении, одним из наиболее интересных является профессиональная деформация. Дезориентация личности и когнитивное искажение, проистекающие от непрекращающегося давления внутренних факторов профессиональной деятельности, провоцирующих изменению специфически-профессионального типа личности. Другими словами, личность искажает и оценивает происходящее с точки зрения своей профессии. Термин впервые упомянут в 1915 г. в статье «Американского журнала психологии». Впоследствии, в этой области было проведено достаточно много исследований. Однако профдеформация может выражаться как в психологической форме, так и в физической (проблемы с позвоночным столбом, ущемление нервов рук и плеча у пользователей ПК, остеохондроз пальцев у дояров). Деформация такого рода могут быть индивидуальными, зависящими от личных особенностей; общепрофессиональные качества, проявляющиеся у большинства представителей профессии; и типологические – на стыке личных качеств и профессиональных задатков, усиливаются под влиянием обязательств должности. Процесс может происходить довольно быстро как в случае с печально известным «Стэндфордским тюремным экспериментом» в 1971 г. [1]

В случае же длительного воздействия, специфического профессионального давления возникает «модное» в наше время явление – «эмоциональное выгорание» burnout: (выгорание). Процесс длительный и внезапный, обусловлен эмоциональным истощением, усталостью, ощущением безысходности и тревожностью. За рубежом термин появился в 1974 году, исследовался феномен психического (эмоционального) выгорания, выражающийся в отрицательном воздействии профессии на личность, отечественная наука тоже исследует эти вопросы, но активно не применяет на практике. Психическое выгорание может кардинально подорвать и физическое здоровье, не сходность профессиональной деформации и выгорания просматривается в случаях полного профессионального регресса высокой степени, так как оно затрагивает личность в целом, разрушая

ее и оказывая негативное влияние на эффективность результатов работы. [3]

Хронический стресс вызывает и более тяжелые осложнения, депрессию, «Чуму XX века». Человек испытывает гамму отрицательных эмоций и его состояние можно описать как хроническое плохое настроение. Но в целом внешне уровень настроения держится на «отметке нормально». Важным показателем депрессивного состояния является отсутствие надежды, а само состояние длится от нескольких недель до нескольких лет. Люди подверженные депрессии не видят ничего хорошего в обозримом будущем. Подтвержденная депрессия считается болезнью и требует медицинского лечения. [4]

Такого рода состояния нужно вовремя распознавать и проводить профилактику. «Корнем зла» является элементарное утомление, когда резервы работоспособности на исходе, а дела все не заканчиваются. Вот тут организм мобилизует резервы и изо всех сил движется дальше, откладывая отдых на потом. И именно тогда организм дает сбой, снижая иммунитет и пытаясь «утомонить своего человека» уложив его на больничный. Особо проворные продолжают упорно трудиться, выпив препараты для снижения симптомов, тем самым подрывая свое физическое и психическое здоровье, открывая путь более серьезным заболеваниям. [4]

Заключение. Стресс, утомление, депрессия и эмоциональное выгорание предшествуют первой стадии профессиональной деформации. Существует следующая цепочка: начальной стадией, как правило, является утомление. Именно оно может привести к стрессу. Затяжной стресс превращается в депрессию. Провоцируя эмоциональное выгорание. Люди, впавшие в это состояние – плохо работают. Отсюда и появляется профессиональная деформация.

Для людей, подходящих под группу риска необходимо применять меры профилактики. Отличным подспорьем станет наличие альтернативного хобби, желательно в сфере искусства. Нельзя пренебрегать сном и отдыхом. Использовать возможности повышения квалификации в сфере своей деятельности, совершенствуясь и стимулируя интерес к работе. И после продолжительной деятельности обязательно восстанавливать силы с запасом. Отдыхать раньше, чем придет усталость.

Библиографический список

1. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2016. – 512 с.
2. Новикова Т.С. Модели коммуникативных процессов // Т.С.Новикова, М.В.Москалева, О.В.Артамонова // Современные цифровые технологии в агропромышленном комплексе. Сборник материалов международной научной конференции. Том 3. 2020. С. 445-448
3. Светоч, В.Е. Метаморфозы наших мыслей. Основы ментальной психологии / В.Е. Светоч. – М.: Беловодье, 2014. – 272 с.
4. Сидоренкова И.В., Сазонова Е.А., Горюнова Ю.А. Некоторые проблемные аспекты российского профессионального образования в современных условиях // От модернизации к опережающему развитию: обеспечение конкурентоспособности и научного лидерства АПК. 2022. С. 122-124.

ON THE QUESTION OF THE STRESS RESISTANCE OF THE INDIVIDUAL IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Novikov K.K.

Keywords: *mental tension, stress, depressive state, emotional stability, emotional burnout.*

The article discusses the features of emotional tensions of the individual, the issues of stress. The effects of stress on work, as well as measures to prevent mental health.