

*Гинц В. В.,*

студентка 3 курса специальности «Психология»  
специализации «Психология предпринимательской деятельности»,  
Институт социально-гуманитарного образования, УО «Белорусский  
государственный экономический университет», г. Минск

## **СТРЕССЫ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В современных условиях серьезные психоэмоциональные перегрузки значительно актуализируют проблему стресса, поскольку при длительном его воздействии появляются разнообразное поведенческие нарушения, социально-психологическая дезадаптация, снижение мотивированности к труду, личностная и профессиональная деградация, проблемы в личной жизни и трудовой деятельности. В результате ухудшается здоровье работников и психологический климат в коллективах, возникают конфликты, возрастает текучесть кадров, снижается эффективность деятельности организации. Поэтому в последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях (В. А. Абабков, Ф. Б. Березин, С. В. Запускалов, А. Б. Леонова, Г. С. Никифоров, Г. Матулене, М. Перре, Б. С. Положий и др.). Проводимые исследования показали, что 64 % людей подвергаются стрессу на работе, 56 % стресс приводит к плохому сну, 26 % заболевают на почве стресса. Около 17 % различных аллергических реакций возникает на фоне стресса или им усугубляется. Поэтому забота о сохранении психического, психологического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека – основная задача на сегодняшний день.

Первооткрыватель стресса Г. Селье дал следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [2].

**Профессиональный стресс** – это напряженное состояние работника, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью. Специфика понятия «профессиональный стресс» заключается в том, что оно отражает особенности стрессового состояния (в его причинах, проявлениях и последствиях), которое возникает при осуществлении различных видов профессиональной деятельности [3, с. 12].

Основными источниками стрессовых ситуаций являются: особенности профессиональной деятельности (плохая организация, недогрузки и перегрузки, отсутствие требуемых перерывов, постоянный дефицит времени, однообразие, монотонность, психологическая напряженность и т. п.); положение в организации; конфликты, неблагоприятный морально-

психологический климат в коллективе, плохие отношения с руководством; проблемы согласования трудовых и семейных обязанностей; неспособность самостоятельно справляться с проблемами; неумение контролировать эмоции; неблагоприятные бытовые условия. Чаще всего одновременно действуют несколько факторов [4].

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического (свойства, тип нервной системы); эмоционального компонента – эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; мотивационного (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации; информационного компонента – профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач; интеллектуального компонента – оценка, прогноз, принятие решений о способах действий [1].

Для установления уровня стрессоустойчивости работников сферы общественного питания был использован опросник «Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)». Полученные в результате эмпирического исследования результаты показывают, что большинство испытуемых обладают низким уровнем стрессоустойчивости – 57 % (17 человек). Это означает, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь испытуемых данной группы, и они не очень сильно им сопротивляются. Практически все проблемы респонденты с таким уровнем стрессоустойчивости начинают воспринимать, как угрозу личному комфорту и опасность здоровью. Реакция проявляется в форме высокого физического напряжения, беспокойства и нервозности. Все сопровождается реактивной тревожностью, низкой концентрацией внимания и нарушениями способностей к самоанализу. От общего объема выборки количество испытуемых имеющих высокий уровень стрессоустойчивости составило – 10 % (3 человека). У респондентов данной группы прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, сохраняется возможность нормальной работы в нервной обстановке. Работники данного уровня стрессоустойчивости контролируют свои эмоции, абстрагируются от ненужных и лишних внешних факторов. У 13 % респондентов (4 человека) по результатам опроса выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Эти испытуемые имеют нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Очень низкий уровень стрессоустойчивости отмечен у 20 % респондентов (6 человек). Испытуемым данной группы следует серьезно задуматься о своей жизни и своем здоровье.

В связи с актуальностью данной проблемы человечеством было изобретено множество разнообразных способов повышения стрессоустойчивости.

Для развития стрессоустойчивости психологи рекомендуют:

1. Правильно расставлять приоритеты. Неважные вещи должны быть помещены на последний план картины, на котором не следует заикливаться.
2. Уделять время приятным занятиям. Чем больше у человека обязанностей и нагрузки, тем сложнее ему противостоять стрессу.
3. Настроиться на позитив. Не стоит думать о неприятной ситуации ежеминутно, следует отпустить проблему на свободу и постараться считать ее временной, готовой скоро разрешиться.
4. Научиться «отключаться». Это позволит реагировать безболезненно на критику, оскорбления, справляться с обидами, поскольку кнопки «включения» и «выключения» нервной системы должны работать в тандеме.
5. Не бояться совершать ошибки. Мышление, направленное на развитие, расценивает ошибки как ценный опыт для будущего, устанавливая барьер для стресса.

#### **Список литературы**

1. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.
2. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие. / Ю. С. Шойгу [и др.]; под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
3. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова [и др.]. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – С. 10–12.
4. Фонталова, Н. С. Стресс в профессиональной деятельности и его психологические последствия / Н. С. Фонталова. – Известия ИГЭА, 2013. – № 3 (77). – С. 179–182.

*Грайцевич Е. В.*

студентка 4 курса специальности «Социология»  
специализации «Экономическая социология», Институт социально-  
гуманитарного образования УО «Белорусский государственный  
экономический университет»,  
член СНИЛ «Экономика, социум и личность», г. Минск

## **РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ЧЕРЕЗ СТАРТАП-ПРОЕКТЫ**

Современный социум определяется значимостью экономического поведения в жизни современного общества, всеобъемлющим влиянием потребительского фактора на все сферы жизнедеятельности.

Сегодня на уровне государства и общества уже утвердилось понимание необходимости активизации молодежной инициативы не только как способа обеспечения занятости населения, но и как одного из важнейших источников стабильного социально-экономического роста. Как показывает