

**Войтехович Т.С.** (Научный руководитель – Ганкович А.А.,  
старший преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ КОМПАНИЙ**

**Введение.** В рамках исследования изучены факторы, влияющих на психологическое состояние сотрудников аптек, определены проблемы в данном направлении и разработаны рекомендации для провизоров/фармацевтов, а также для руководителей, отвечающих за благоприятный социально-психологический климат.

Современную эпоху не случайно называют стрессогенной. Стрессовые состояния стали обыденным явлением современной жизни. По мнению специалистов, стресс – это вид эмоционального состояния, которое характеризуется высокой психической и физической активностью, физиологические признаки стресса – астма, боль в спине, мигрень, язвы, гипертония, артрит и боли в сердце; психологические проявления – депрессия, потеря аппетита, раздражительность и пониженный интерес к межличностным отношениям [2]. Профессиональный стресс влияет на эффективность выполняемой работы, воздействует на состояние психологического и физического здоровья [1]. Исследователи указывают на стресс-факторы: физические условия труда (шум, температура помещения, пыль, освещенность и др.); социальные факторы – конфликты с коллегами, руководством и подчиненными); организационные факторы (ненормированный рабочий день, невозможность карьерного роста, высокая интенсивность труда, необходимость принимать решения и др. [3].

Профессиональный стресс – это напряженное состояние сотрудника, появляющееся у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с исполняемой профессиональной деятельностью. Профессиональный стресс часто проявляется в трудовой деятельности провизоров/фармацевтов.

Цель статьи – изучение и экспериментальное обоснование способов оценки психологического состояния сотрудников фармацевтических компаний.

**Материал и методы.** Эмпирические исследования проводились на базе закрытого акционерного общества Фарммаркет. Материалом послужили работы ученых и исследователей по данной проблеме: К. Левина, А.А. Реана, Б.С. Братусь, М.И. Битянова. Используются теоретические (метод анализа научной литературы) и эмпирические методы исследования (изучение опыта, наблюдение), многофакторный опросник Кеттела, опросник Вайсмана «Оценка профессионального стресса». Экспериментальную базу составили 15 женщин в возрасте от 20 до 48 лет, со стажем работы в должности от трёх месяцев до 20 лет.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам опроса (согласно методике предлагалось ответить на 15 вопросов) очевидно, что опыт работы по-разному влияет на стрессоустойчивость сотрудников. Молодые специалисты испытывают больший стресс по сравнению с сотрудниками, имеющими больший стаж работы. У сотрудников со стажем работы до двух лет процент уровня профессионального стресса был значительно выше, чем у сотрудников с большим опытом.

В ходе опроса, респонденты также ответили на вопрос: «Как влияют на возникновение и протекание стресса личностные особенности человека?». Выяснилось, что на переживание стресса могут влиять темперамент («холерик более взрывной, его легче задеть, а меланхолик спокойный, может не обращать на что-то внимание, соответственно меньше подвержен стрессу»); направленность личности (экстраверт или интроверт); характер; ригидность; состояние нервной системы («чем она сильнее, тем меньше вероятность заработать стресс»). В чем проявляются стрессовые состояния сотрудников? Каковы симптомы стресса? Такие вопросы также предлагались участникам исследования. По мнению участников опроса, проявления стресса разнообразны. Они могут касаться физического самочувствия и психического состояния («плохой сон», «раздражительность», «нервное напряжение», «повышенная тревожность»). Могут выражаться в особенностях поведения («агрессия», «ссоры с коллегами», «конфликты с покупателями», «эмоциональные срывы»). Стресс может рассматриваться как своего рода адаптация личности к изменившимся условиям существования. В зависимости от особенностей психики конкретного сотрудника стрессовое состояние проявляется по-разному («кто-то замыкается, уходит в себя, кто-то напротив, повышено возбужден, агрессивен»).

Все респонденты полагают, что стрессоустойчивость является важным условием успешности трудовой деятельности сотрудников, так как периодически возникающие стрессы негативно влияют на профессиональную деятельность провизора.

Однако по поводу возможности формирования стрессоустойчивости мнения участников опроса не совпали. По мнению большинства информантов, стрессоустойчивость нельзя формировать, т.к. «это качество, которое присуще человеку на физиологическом уровне», «человек изначально либо обладает стрессоустойчивостью, либо нет». По мнению некоторых респондентов, стрессоустойчивость можно развивать, для этого необходим комплекс мер, включающий тренинги, моделирование ситуаций.

Отвечая на вопрос: «Каким образом стресс, вызванный особенностями профессиональной деятельности, влияет на другие стороны жизни, не связанные с профессией?» многие респонденты подчеркнули, что стресс, безусловно, оказывает негативное воздействие на разные сферы жизни.

Исследование показало, что большинству респондентов приходится переживать стрессовые состояния, причиной которых является профессиональная деятельность.

Проанализировав ответы участников исследования, можно сделать вывод о том, что работа провизора/фармацевта предполагает частые стрессовые состояния. Причинами таких стрессов обычно бывают: нехватка времени, большой объем работы, конфликтные покупатели.

**Заключение.** У человека, пережившего стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У переживших экстремальную ситуа-

цию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям [4]. Стресс – это разрушительное явление, но, преодолевая стресс, каждый человек может открыть в себе новые качества, научиться разрешать какие-то конфликтные ситуации, мобилизоваться для решения новых задач, научиться планировать свою работу. Для профилактики стрессовых состояний следует стараться планировать свой рабочий день, равномерно распределяя нагрузку; необходимо поддерживать порядок на своём рабочем месте, чтобы в любой момент можно было легко найти нужные документы, а также лекарственные средства и изделия медицинского назначения. Важно после рабочего дня, в выходные дни, в отпуске полноценно отдыхать, «отключаться» от мыслей о своей работе.

Руководителям следует уделять внимание поддержанию благоприятного социально-психологического климата в коллективе, необходимо постоянно заниматься профилактикой возникновения конфликтных ситуаций, следить за психологическим состоянием сотрудников, разрабатывать программы по профилактике и преодолению стрессовых состояний, важно создавать условия, обеспечивающие психологическую «разгрузку».

#### **Список использованной литературы:**

1. Егоров, А.С. Психофизиология умственного труда / А.С. Егоров, В.П. Загрядский. – Л.: Наука, 2003.
2. Кокс, Т. Стресс / Т. Кокс. – М.: Медицина, 2001.
3. Марков, В.И. Стресс / В.И. Марков. – Н.Новгород: НГПУ, 2010.
4. Ганкович, А.А. Теоретические аспекты психологии экстремальных ситуаций / А.А. Ганкович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2011.

**Волога О.С.** (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ОСОБЕННОСТИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ**

**Введение.** Проблема социально-психологической адаптации личности является центром внимания актуальной отрасли психологической науки – кризисной психологии, одной из важнейших задач которой является изучение подходов к организации психологической помощи при кризисных состояниях личности.

Военная служба является видом человеческой деятельности, обладающим не только высокой социальной значимостью, но и особыми условиями, выходящими за пределы обыденной жизни [1, с. 149]. Молодой человек, призванный для прохождения действительной военной службы, прежде всего, вынужден отказать от привычных стереотипов поведения. Это связано с особенностями прохождения военной службы. По сути, военно-профессиональная деятельность в мирное время – это деятельность, связанная с подготовкой к участию в боевых действиях [1, с. 151–152].

В связи с тем, что нервно-психическая устойчивость является необходимым ресурсом, позволяющим сохранить физическое и психическое здоровье людей, обеспечивает успешность социально-психологической адаптации, особенно акту-