

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья
персонала организации

Обучающийся

Е.М. Кириллова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. пед. наук, Л.Ф. Чекина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации.....	10
1.1 Научные представления о профессиональном стрессе в психологии.....	10
1.2 Теоретические представления о психологическом здоровье.....	16
1.3 Понятие и специфика профессиональной деятельности как категории психологического исследования.....	19
1.4 Обзор научных исследований по проблеме профессионального стресса и психологического здоровья.....	27
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации.....	40
2.1 Организация и планирование эмпирического исследования.....	40
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования.....	45
2.3 Рекомендации по результатам эмпирического исследования.....	75
Заключение.....	80
Список используемой литературы.....	85
Приложение А Результаты дифференциальной диагностики состояния сниженной работоспособности (ДОРС, А.Б. Леонова).....	91
Приложение Б Результаты оценки профессионального стресса (опросник К. Вайсмана).....	92
Приложение В Результаты диагностики с применением методики на определение нервно-психической устойчивости (В.Ю. Рыбникова).....	93

Приложение Г Результаты диагностики с применением опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фисенко).....	94
Приложение Д Результаты диагностики с применением методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова.....	96

Введение

Актуальность исследования. Традиционная система обеспечения здоровья человека, поддержания его благоприятного психологического и психофизиологического статуса строилась на лечении болезней и устранении болезненных ощущений. Вместе с тем, в последние десятилетия проявляется ориентация на профилактическую деятельность как фактора недопущения заболеваний, что согласуется в полной степени с позицией ВОЗ, в рамках которого здоровье рассматривается не просто как отсутствие у человека каких-либо заболеваний, но как благополучие человека как в социальном, так и в психологическом аспектах. Вопросы поддержания достаточного уровня психологического здоровья, таким образом, предполагают рассмотрение данного феномена как систему, благоприятность и стабильность функционирования которого обеспечивает не просто результативность и эффективность деятельности работника, но также связь с обществом, социальными и экономическими изменениями. В качестве наиболее значимых факторов можно отметить последствия глобализации, политические и социальные изменения. Современная действительность характеризуется высоким уровнем неустойчивости, неопределенности, в связи с чем в качестве значимых характеристик субъектов профессиональной деятельности можно отметить гибкость, адаптивность, приспособляемость. Данные обстоятельства, а также высокий уровень напряженности современной жизни обуславливают значимость обращения к проблеме сохранения и поддержания оптимального уровня психологического здоровья работника.

Важным фактором для продолжения активной трудоспособности является благоприятный психологический статус и высокий уровень психологического здоровья. Изучение факторов, которые обеспечивают оптимальное психологическое здоровье персонала организации, имеет особую актуальность.

В этом контексте важно определить место и роль профессионального стресса и его влияния на психологическое здоровье.

Психологические особенности профессионального стресса являлись предметом научного интереса П.З. Абдулаевой, Н.Е. Водопьяновой, М.Е. Зеленовой, Е.В. Зудовой, Н.В. Самоукиной и другие, тогда как вопросы психологического здоровья рассматривались в работах М.Б. Алиевой, О.С. Васильевой, Т.Л. Лепихиной, А.Г. Маклакова, А.А. Печеркиной и другими учеными. Вместе с тем, несмотря на то обстоятельство, что в современной науке имеются исследования по проблеме профессионального стресса и психологического здоровья, рассмотрению взаимосвязи данных психологических феноменов уделяется недостаточно внимания. Данное обстоятельство, а также высокий уровень социальной и общественной значимости вопросов сохранения психологического здоровья работников обуславливают актуальность и значимость обращения к теме «Взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации».

Проблема исследования: каковы особенности взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья сотрудников организации?

Противоречия прослеживаются в следующем:

– изученность проблематики профессионального стресса и психологического здоровья не позволяет однозначно определить соотношения данных феноменов, не позволяет выявить закономерности;

– существуют запрос практики в плане обеспечения высокого уровня психологического здоровья сотрудников с одной стороны, тогда как данные относительно механизма влияния профессионального стресса отсутствуют.

Цель исследования – определить особенности взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации.

Объект исследования – профессиональный стресс.

Предмет исследования – взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья персонала торговой организации.

Задачи исследования:

– проанализировать научные представления о профессиональном стрессе и психологическом здоровье в психологии;

– определить специфику профессиональной деятельности как психологической категории;

– выполнить обзор научных исследований по проблеме профессионального стресса и психологического здоровья;

– разработать программу эмпирического исследования, направленного на определение взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья сотрудников организации;

– выполнить эмпирическое исследование, проанализировать полученные в исследовании результаты и сформулировать выводы и рекомендации.

Теоретико-методологические основы исследования:

– научные представления о профессиональном стрессе (П.З. Абдулаева, Н.Е. Водопьянова, О.А. Мошенская, Г. Селье и другие ученые);

– научные представления о психологическом здоровье (О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов, Р.М. Грановская, И.В. Дубровина, А.Г. Маклакова, А.А. Печеркина, С.М. Шингаев и другие ученые);

– научные представления о профессиональной деятельности (Е.А. Климов, Н.А. Крель, Н.В. Самоукина и другие ученые).

Методы и методики исследования:

- анализ научных источников по теме исследования;
- эмпирические методы психологического исследования;
- методы статистического анализа полученных в исследовании данных.

Методики исследования:

- Дифференциальная диагностика состояния сниженной работоспособности (ДОРС, А.Б. Леонова);
- Оценка профессионального стресса (опросник К. Вайсмана);
- Методика на определение нервно-психической устойчивости (В.Ю. Рыбникова);

Опросник Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фисенко);

- Индивидуальная модель психологического здоровья А.В. Козлова.

Методы математической статистики:

- Методы описательной статистики.
- Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Экспериментальная база исследования: участниками исследования являются 40 сотрудников торговой организации ООО «Лакса-Люкс», осуществляющая розничные продажи продуктов питания в торговых (фирменных) магазинах «Фабрика Качества» в возрасте от 27 до 42 лет, мужского и женского пола.

Новизна исследования:

- проанализированы научные подходы к проблеме психологического благополучия и профессионального здоровья;
- получены новые знания относительно соотношения профессионального стресса и психологического здоровья сотрудников.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации научных данных по теме исследования.

Практическая значимость исследования заключается в получении данных относительно взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья сотрудников конкретной организации, которые стали основой для разработки рекомендаций. Результаты исследования могут использоваться специалистами психологического профиля для предупреждения нарушений психологического здоровья, а также минимизации факторов профессионального стресса в трудовой деятельности.

Научность и достоверность результатов исследования обеспечивалась логикой построения исследования, непротиворечивой теоретико-методологической основой исследования, использованием валидных и надежных психодиагностических средств исследования, методов статистического анализа результатов исследования, а также репрезентативностью выборки.

Апробация результатов исследования, проведенного в рамках исследования, осуществлялась в рамках работы по написанию и публикации научных статей, а также в ходе освящения материалов исследования на научных конференциях, а также в использовании предложенных рекомендаций руководством организации.

Личное участие автора в организации и проведении исследования заключается в обобщении и систематизации научного материала, разработки программы эмпирического исследования, выполнении эмпирического исследования, обобщении и статистического анализа, а также интерпретации полученных в исследовании результатов.

Положения, выносимые на защиту:

– профессиональный стресс – это особое состояние, которое характеризует работника как субъекта деятельности и проявляющееся

в состоянии напряжения. В качестве основного фактора профессионального стресса можно рассматривать условия профессиональной деятельности, которые оказывают негативное влияние на функционирование работника и сказывающееся дезорганизующим образом на процессе и результате трудовой деятельности с одной стороны, а также на психологическом статусе работника – с другой стороны.

– профессиональное здоровье является комплексным психологическим феноменом, существенным образом, сказывающимся на функционировании человека и возможностях актуализации жизненного потенциала. Психологическое здоровье оказывает существенное влияние на социальное функционирование человека, а также его место в обществе и может рассматриваться как субъективное ощущение личностного благополучия. Это ощущение не только затрагивает самого человека, но также сказывается на социальной среде. Психологическое здоровье характеризуется продуктивностью, мотивированностью и креативностью в конкретных условиях социального функционирования.

– работники, подверженные профессиональному стрессу, могут столкнуться с проблемами психического здоровья. Это состояние напряжения возникает в ответ на негативные и экстремальные факторы работы, и может повлиять на профессиональную деятельность и социальное функционирование работника. Имеющиеся в настоящее время исследования позволяют говорить о том, что профессиональный стресс занимает одно из ведущих мест в ряду факторов, которые затрагивают психологическое состояние работников.

Структурно работа включает введение, две главы, заключение, список используемой литературы и приложения. Работа содержит 7 рисунков, 6 таблиц, список используемой литературы включает 58 источников. Основной текст работы изложен на 90 страницах.

Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации

1.1 Научные представления о профессиональном стрессе в психологии

Профессиональная деятельность занимает особенное место в жизни каждого человека. Она является одной из наиболее значимых форм активности человека, существенным образом определяя его жизнь и социальное функционирование. В трудовой деятельности происходит актуализация жизненного потенциала человека, а также происходит объективация его профессионального сознания. Понятие «профессиональная деятельность» несколько шире, чем близкое понятие «трудовая деятельность» в силу того, что трудовая деятельность является одной из форм профессиональной активности каждого конкретного субъекта.

Высокий уровень рассмотрения проблематики профессионального стресса обуславливается тем обстоятельством, что профессиональная деятельность является важной и значимой составляющей профессиональной деятельности. Профессиональный труд является не только источником получения средств к жизни, но также и является пространством самореализации и самоактуализации. Трудности в адаптации, проблемы в осуществлении профессиональной деятельности в той или иной степени связано с негативными влияниями, относящимися как к содержанию профессиональной деятельности, так и действию иного рода факторов. Профессиональный стресс характеризует специфику актуального состояния работника. Он имеет место там, где выполняется профессиональная деятельность, в соответствии с определенными принципами и правилами организации. Профессиональный стресс сказывается

на актуальном психологическом статусе человека, влияя на эффективность деятельности, а также выражаясь в специфике психологических реакций человека в различных условиях труда [1, с. 6].

Видный отечественный исследователь проблемы профессионального стресса В.А. Бодров отмечал, что при рассмотрении феноменологии профессионального стресса необходимо учитывать два значимых обстоятельства. Первым обстоятельством является то, что одним из аспектов профессионального стресса выступает связь с процессуальной и регулятивной аспектами профессионального стресса. Вторым обстоятельством выступает отношение профессионального стресса к предметной стороне профессиональной деятельности [5, с. 102].

Как было указано ранее, профессиональный стресс является сложным психологическим феноменом. Его можно анализировать в контексте системы отдельных физиологических и психологических реакций субъектов профессиональной деятельности, испытывающих воздействие неблагоприятных или напряженных факторов труда [22, с. 175].

По мнению А.Б. Леоновой, профессиональный стресс можно рассматривать как сложное образование. Профессиональный стресс является результирующим в случае неблагоприятного влияния профессиональной деятельности. Характер субъективного переживания профессионального стресса обуславливается особенностями личности, а также представлениями человека о содержании профессиональной деятельности и перспективах профессионального развития в трудовой деятельности в целом.

В исследовании S. Carrege отмечается, что профессиональный стресс можно рассматривать как сложный психологический феномен необходимо рассматривать в контексте взаимодействия среды и личности. По мнению исследователя, на основании особенностей реагирования человека на стресс, возможным является выделение отдельные группы сотрудников. Так, ученый

говорит о том, что отдельные работники могут характеризоваться достаточно яркой и непосредственной реакцией на стрессовые влияния, тогда как для других характерным является отсутствие выраженных физиологических и психологических изменений. Иными словами, подчеркивается индивидуальный характер влияния личностных особенностей на последствия стрессовых воздействий на человека [56].

Проблематика профессионального стресса рассматривается также в контексте вопросов управления, контроля ситуации сотрудником. Так, в качестве одной из причин стресса рассматривают утрату контроля за ситуацией. Соответственно, профессиональный стресс имеет место тогда, когда снижается уровень контроля за ситуацией профессиональной деятельности.

Обратимся к краткой характеристике существующих в психологии моделей профессионального стресса.

В качестве одной из наиболее известных и распространенных моделей может рассматриваться Мичиганская модель. Основным фактором профессионального стресса в рамках данной модели выступает социальное окружение. Преимущественным предметом научного интереса ученых, работающих в рамках данной модели, выступают причины и факторы социального плана, индивидуальные свойства, особенности поведения и деятельности, относящиеся непосредственно к внешнему окружению и условиям профессиональной деятельности.

Весьма большое значение для данного исследования имеет так называемая «Общая модель» профессионального стресса. В рамках данной модели предпринималась попытка анализа факторов трудовой деятельности в контексте как социальных влияний, так и личностных особенностей. Отмечается, что в качестве источников профессионального стресса могут выступать как особенности условий трудовой деятельности, так и субъективные личностные особенности, которые могут проявляться на поведенческом,

эмоциональном и физиологическом уровнях. Отмечается, что характер реагирования на стрессовые воздействия обуславливается личностными особенностями, имеющимися у человека знаниями и опытом [58].

Когнитивные модели профессионального стресса. Специфической особенностью данных моделей выступает оценка характера восприятия и интерпретации стрессовой ситуации человеком. Достаточно распространенной моделью профессионального стресса, которая относится к когнитивным моделям может рассматриваться модель G. Hoskey [57]. Исследователем отмечается, что возникновение профессионального стресса у работника возможно тогда, когда имеющиеся у человека ресурсы начинают не соответствовать актуальным условиям и содержанию профессиональной деятельности. Таким образом, можно рассматривать в качестве основного источника профессионального стресса наличие противоречия между имеющимися у человека возможностями и ресурсами, и актуальными условиями деятельности и социальной среды. Также необходимо отметить, что для когнитивных моделей характерным является использование термина «когнитивный контроль». Так, при сохранении человеком достаточного уровня контроля за процессом и содержанием профессиональной деятельности стрессовые влияния не оказывают существенного влияния на продуктивность и эффективность деятельности. Также отмечается, что достаточный уровень когнитивного контроля способствует оптимизации уровня поведенческой активности и активизации волевых усилий работником [57].

Отдельную группу концепций профессионального стресса занимают концепции профессионального стресса как проблемной ситуации. Одной из концепций, которые могут быть отнесены к данной категории, выступает модель, предложенная А.Н. Занковским [17, с. 92]. Исследователем отмечается, что для ситуации профессионального стресса как проблемной ситуации характерным является наличие двух основных аспектов – ориентации

и контроля. Ориентация включает в себя определение проблемы, идентификацию ее и соотнесение с личным опытом. Контроль предполагает осуществление активных действий по разрешению или преодолению проблемной ситуации. Недостаточность контроля обуславливают необходимость возвращения к оценке проблемной ситуации и поиску новых способов преодоления проблемной ситуации как таковой. Также ученый отмечает, что отсутствие возможностей для разрешения стрессогенной ситуации может способствовать активизации механизмов психологической защиты.

В целом, учитывая множество различных подходов к рассмотрению профессионального стресса, можно отметить сложность и комплексность данного психологического феномена, его многоаспектный и сложный характер.

Можно выделить такие варианты (виды) профессионального стресса, как информационный профессиональный стресс, коммуникативный профессиональный стресс, а также эмоциональный профессиональный стресс [44, с. 32].

Информационный профессиональный стресс выступает результатом влияния на сотрудника недостатка времени. Данный стресс наиболее явно проявляется в тех ситуациях, когда имеет место повышенный уровень личной ответственности, а также субъективной значимости деятельности для человека [10, 11].

Эмоциональный профессиональный стресс проявляется в наибольшей степени в ситуациях реальной или вероятной опасности. Эмоциональный стресс затрагивает базовые установки личности и его ценности, а также имеет непосредственное влияние на отношение к профессиональной деятельности [55].

Коммуникативный профессиональный стресс. Данный вариант стресса обуславливается напряженными условиями необходимости взаимодействия,

необходимостью интенсивной коммуникативной деятельности и общения. Коммуникативный профессиональный стресс также обуславливается необходимостью высокого контроля за собственными поведенческими проявлениями.

В настоящее время принято выделять физические, физиологические, социально-психологические, организационные факторы возникновения профессионального стресса. Рассмотрим данные группы факторов последовательно [42].

– Физические факторы профессионального стресса. В качестве типичных факторов можно рассматривать различные воздействия шумового, звукового, термического, вибрационного и другого плана.

– Физиологическими факторами профессионального стресса являются факторы неоптимального режима трудовой деятельности. Построение рабочего процесса без учета естественных процессов и с нарушением естественных ритмов негативным образом сказывается на общем состоянии сотрудника, способствуя повышению уровня стресса.

– Социально-психологические факторы профессионального стресса. Характер межличностных отношений в трудовом коллективе сказывается на актуальном психологическом статусе сотрудников и также может рассматриваться как значимый в формировании профессионального стресса. Неблагоприятными феноменами, выступающими как факторы профессионального стресса можно рассматривать повышенный уровень конфликтности в коллективе, низкий уровень благоприятности социально-психологической атмосферы. Неблагоприятное социально-психологическое состояние коллектива может негативным образом сказываться на деятельности каждого сотрудника, способствуя формированию профессионального выгорания.

– Структурно-организационные факторы профессиональной деятельности. Данная категория стрессоров включает в себя особенности организации трудовой деятельности, недостаточный уровень адекватности управленческой деятельности, отсутствие четких критериев к содержанию и результатам труда.

Профессиональный стресс, таким образом, можно рассматривать как особое состояние, которое характеризует работника как субъекта деятельности и проявляющееся в состоянии напряжения. В качестве основного фактора профессионального стресса можно рассматривать условия профессиональной деятельности, которые оказывают негативное влияние на функционирование работника и сказывающееся дезорганизирующим образом на процессе и результате трудовой деятельности с одной стороны, а также на психологическом статусе работника – с другой стороны.

1.2 Теоретические представления о психологическом здоровье

Комплексность категории «здоровье» подчеркивается Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье интегрирует в себе психологические, физическое и социальное здоровье. В настоящее время можно говорить о наличии нескольких подходов к определению категории «здоровье».

Так, можно говорить о так называемой «традиционно медицинской» трактовке категории «здоровье», в рамках которой здоровье определяется как отсутствие болезни, а также предполагает возможность профилактики, лечения болезни [4].

В рамках валеологического подхода к рассмотрению категории «здоровье» предполагается рассмотрение его как своего рода баланса и уравновешенности субъекта и социальной среды [7].

Психологический подход к рассмотрению «здоровья» предполагает систему положительных психологических влияний, обеспечивающих достаточный уровень работоспособности и здоровья человека.

Категория «психологическое здоровье» в настоящее время является одной из наиболее важных в ряде научных дисциплин, прежде всего в психологии здоровья человека. Данная категория достаточно близка категории «психическое здоровье». По мнению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье можно анализировать в контексте проблематики активности человека. Такого рода подход позволяет рассматривать психологическое здоровье как собственно психологическую категорию, в отличие от рассмотрения «психологического здоровья» в других научных дисциплинах, прежде всего, в медицине [2, 16].

По мнению Т.О. Черноскутовой, психологическое здоровье предполагает достойное положение человека в системе межличностных и социальных отношений. Психологическое здоровье определяется ученым как чувство удовлетворенности пережитым периодом жизни. Специфика психологического здоровья как такового предполагает благоприятная оценка человеком прожитого периода жизни, а также наличие целого ряда специфических особенностей, в ряду которых ответственность за жизнь, самостоятельность в принятии решения, инициативность и свободу выбора. Особенное внимание Т.О. Черноскутова уделяет направленность человека на самореализацию и на творческую деятельность [48, с. 105].

Наиболее распространенным является позиция, в рамках которых выделяются две группы факторов психологического здоровья – факторы внутреннего и факторы внешнего плана [39]. Внешние факторы психологического здоровья оказывают существенное влияние на личность и наиболее существенно их влияние на начальных этапах развития личности [20]. Социальная среда, в которой находится человек, существенным образом

сказывается на характере развития человека, на формирования у него определенных личностных структур и особенностей поведения. Психологически здоровая личность формируется тогда, когда она окружена психологически здоровыми людьми. Внешние факторы, помимо ближайшего социального окружения, внешние факторы включают в себя такие специфические особенности, как особенности социально-культурного уклада жизни общества, общий уровень культуры, социальные нормы и правила, особенности политического строя, а также уровень развития социально-экономических отношений [3, с. 90].

Внутренние факторы психологического здоровья представлены особенностями личности, особенностями проявления черт характера, индивидуально-типологическими особенностями личности. Особенное значение для психологического здоровья в ряду внутренних факторов имеет степень устойчивости человека к стрессовым воздействиям, уровень самооценки, проявления интернальности, ответственности, а также способность к самоконтролю собственной поведенческой активности [12, 21, 43].

Достаточно интересной классификацией факторов психологического здоровья, может рассматриваться классификация, предложенная Т.Л. Лепихиной и Ю.В. Карпович [30, с. 32]. В ряду определяющих факторов психологического здоровья ученым указываются межличностные связи с другими людьми, физическая активность, принятие социальной средой, а также удовлетворение базовых потребностей – прежде всего, в еде и сне. Данные факторы носят объективный характер и могут в определенной степени фиксироваться и контролироваться.

Также можно говорить о том, что существуют специфические профессиональные факторы психологического здоровья человека. В ходе исследования психологического здоровья у педагогов, выполненного Л.В. Сорокиной было установлено, что на психологическое здоровье оказывают

влияние уровень социальной активности, индивидуальные психологические особенности, общее эмоциональное состояние, а также образ жизни. Учеными отмечается наличие достаточно тесной взаимосвязи и соотношения данных факторов друг с другом, что в комплексе определяет степень проявления психологического здоровья человека как специалиста [46, с. 798].

Выполненный анализ источников по проблеме психологического здоровья позволяет заключить, что данный феномен носит комплексный и сложный характер, оказывающий существенное влияние на жизнедеятельность человека и его деятельность, в первую очередь – профессиональную. Психологическое здоровье сказывается на социальном функционировании и во многом определяет жизненное благополучие. Психологическое здоровье характеризуется продуктивностью, мотивированностью и креативностью в конкретных условиях социального функционирования.

Психологическое здоровье предполагает соответствие активности, поведения и деятельности человека социальному контексту, тем условиям, в которых человек находится. Также психологическое здоровье предполагает определенный уровень развития интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер, которые обеспечивают возможности для выстраивания конструктивных социальных отношений. Психологическое здоровье предполагает принятие человеком себя, принятие других людей, а также соответствие собственного поведения общественным требованиям.

1.3 Понятие и специфика профессиональной деятельности как категории психологического исследования

Предваряя рассмотрение категории «профессиональная деятельность», целесообразным является рассмотрение родового понятия «деятельность». В первую очередь отметим, что проблематика деятельности носит

мультидисциплинарный характер. В различных научных дисциплинах рассматриваются различные аспекты категории «деятельность». Так, можно говорить о собственно психологическом понимании деятельности, о социологическом подходе к рассмотрению деятельности. Немаловажное значение имеет также педагогический аспект рассмотрения деятельности. Также деятельность рассматривается в экономическом, политологическом, культурном аспектах [26]. В качестве основы для современного понимания специфики деятельности можно рассматривать работы И. Канта, в рамках которых субъект деятельности – это созидатель форм предметного мира. Как основу для формирования культуры деятельность рассматривал И. Фихте. Также заслуживает внимания позиция Г. Гегеля, который отмечал историческую обусловленность форм деятельности [49]. Также деятельность рассматривалась в рамках материалистической диалектики, в рамках которой деятельность выступает как основа для производства материальных орудий, которые используются человеком и обществом для удовлетворения имеющихся потребностей [45, с. 249].

Проблематика деятельности в психологии в большей степени связана с работой А.Н. Леонтьева, который рассматривал процессуальный аспект деятельности. В таком понимании деятельность разворачивается между объектом и субъектом. В качестве определяющего атрибута деятельности выступает ее предметность. Соответственно, предмет деятельности обуславливает характер отношений между отдельными субъектами. Человеческие отношения, в свою очередь, проявляются и реализуются в различных видах и формах деятельности, в том числе и в процессе межличностного общения. Исследователем отмечалось, что в качестве предмета деятельности можно рассматривать действительный мотив. Структурно, деятельность включает в себя отдельные, более частные виды деятельности и побуждающие эту деятельности мотивы. Также заслуживает внимание

позиция А.Н. Леонтьева относительно уровня операций, который зависит от цели осуществляемой деятельности. [28, 29].

В качестве одной из форм деятельности выступает профессиональная деятельность. В отечественной науке профессиональная деятельность рассматривалась в контексте преобладающего деятельностного подхода. При таком рассмотрении категория «профессиональная деятельность» полностью совпадает с категорией «профессия» [14]. Профессиональная деятельность характеризуется наличием определенной структуры. В ней можно выделить субъективные и объективные составляющие. Субъективные составляющие профессиональной деятельности представлены свойствами субъекта труда, работника как имеющего определенный набор качеств, свойств и характеристик. Также к субъективным характеристикам профессиональной деятельности можно отнести профессиональные функции. Объективный аспект профессиональной деятельности составляет собственно содержание процесса реализации трудовых функций, то есть трудовой процесс [23, с. 202].

При рассмотрении содержания и сущности профессиональной деятельности, возможным является осуществление анализа ее значимых характеристик и составляющих. Наиболее часто применительно профессиональной деятельности в качестве предмета анализа выступают профессиональные качества, характеристики и особенности субъекта труда, имеющиеся профессиональные требования, степень профессиональной подготовленности, удовлетворённости самореализацией в труде. Также при анализе профессиональной деятельности учитываются особенности индивидуального стиля деятельности, а также возможности реализации всех значимых потребностей субъекта трудовой деятельности в выбранной профессиональной деятельности. Отмечается, что в данном случае речь идет не только об материальных потребностях, но также и о духовных потребностях субъекта.

Профессиональная деятельность как таковая выступает не только как средство личностного развития, она обеспечивает также возможности повышения осмысленности жизни, определения путей самоактуализации собственного потенциала. При таком аспекте рассмотрения профессиональной деятельности, возможным является осуществление анализа структуры деятельности. В целом, в структуре профессиональной деятельности можно выделить такие составляющие, как субъект деятельности, объект деятельности и процесс деятельности. Выполним характеристику обозначенных аспектов профессиональной деятельности.

– Субъект профессиональной деятельности является отдельной конкретной личностью, которая осуществляет профессиональные обязанности (функции).

– Объект профессиональной деятельности рассматривается как часть социальной или природной действительности.

– Процесс профессиональной деятельности представлен разного рода операциями, действиями, способами поведения, которые направлены непосредственным образом на объект профессиональной деятельности человека.

Структура профессиональной деятельности, по мнению П.Н. Новикова, может быть представлена такими элементами, как цель профессиональной деятельности, мотивация профессиональной деятельности, предметное содержание деятельности, имеющиеся средства деятельности, а также результат деятельности. Отдельное внимание исследователь уделяет компетентности специалиста. Исследователем профессиональная компетентность рассматривается как интегральная характеристика имеющихся у него знаний, умений и навыков относительно осуществляемых профессиональных функций и профессиональной деятельности в целом [35, с. 19].

Профессиональная деятельность как таковая сказывается на возможностях реализации субъектом трудовой деятельности собственного личностного и жизненного потенциала. Профессиональная деятельность является достаточно сложной и комплексной в психологическом плане категорией, затрагивающей различные уровни функционирования субъекта и принципиальным образом влияя на его жизнь. В настоящее время существует достаточно много различных классификаций профессиональной деятельности по различным основаниям. В качестве одной из наиболее распространенных и активно используемых классификаций может рассматриваться классификация видов профессиональной деятельности, предложенная Е.А. Климовым [24]. Рассмотрим предложенные исследователем варианты выделения отдельных видов профессиональной деятельности. Так, ученым выделяются следующие варианты профессий:

- технономические профессии («Человек – техника»);
- биономические («Человек – природа»);
- артономические («Человек – художественный образ»);
- согномические («Человек – знаковая система»);
- социономические профессии («Человек – человек»).

Каждая из рассмотренных категорий профессиональной деятельности характеризуется как наличием специфических особенностей, так и специфических требований к личности работников. Наличие выраженных различий обуславливается специфическими особенностями содержанием труда, обязанностями и ответственностью работников.

В рамках анализа специфики профессиональной деятельности, целесообразным является рассмотрение общих показателей успешности профессиональной деятельности. В качестве наиболее типичных характеристик можно отметить способность эффективно и быстро обучаться, усваивать новую информацию, формировать новые системы умений и навыков. Также

немаловажное значение в ряду факторов успешности профессиональной деятельности имеет высокий уровень развития организаторских способностей. Особенное значение, учитывая характер деятельности, имеют навыки и умения сохранения самообладания в стрессовых и напряженных условиях труда, позволяющие сохранять контроль над деятельностью и достаточный уровень ее эффективности [25, 42].

Остановимся более детально на таком значимом аспекте профессиональной деятельности как профессиональном здоровье субъекта трудовой деятельности. Профессиональное здоровье рассматривается как частный вариант здоровья психологического, но применительно контекста осуществляемой профессиональной деятельности. Профессиональное здоровье можно определить, как свойство субъекта труда сохранять достаточный уровень защитных и компенсаторных возможностей сохраняя при этом высокий уровень результативности деятельности. Способность противодействовать негативным факторам трудовой деятельности обеспечивает высокий уровень профессиональной надежности, работоспособности [43]. Также можно отметить то обстоятельство, что профессиональное психологическое здоровье также предполагает наличие возможностей для модификации собственного поведения работника как ответ на изменения обстоятельств деятельности и условий труда [41].

А.Г. Маклаков рассматривает профессиональное здоровье сотрудника как показатель, отражающий соответствие актуальных качеств и характеристик работника условиям его трудовой деятельности. При таком рассмотрении профессионального здоровья его можно достаточно успешно соотносить с категорией «готовность к профессиональной деятельности» и категорией «надежность профессиональной деятельности» ввиду того, что данные понятия практически полностью совпадают по своему формальному наполнению и содержанию [31, с. 102].

Профессиональное здоровье, по мнению А.А. Печеркина можно рассматривать как состояние субъекта трудовой деятельности, которое обеспечивает приемлемый уровень работоспособности и эффективности деятельности. Профессиональное здоровье является комплексной категорией, интегрирующей в себе определенный уровень развития когнитивных, эмоциональных, регуляторных, а также мотивационных процессов [36, 37]. Сходная позиция прослеживается также в работе Г.С. Никифорова, который определяет профессиональное здоровье как комплексную систему характеристик и функций, обеспечивающих приемлемый уровень эффективности деятельности. Профессиональное психологическое здоровье, по словам исследователя, является динамическим образованием, по-разному проявляющимся на разных этапах профессиональной жизни субъекта труда [34, с. 104].

Анализ специфики здоровья применительно профессиональной деятельности можно рассматривать его как свойство субъекта труда. Данное свойство позволяет обеспечить высокий уровень успешности реализации профессиональной функций. Также необходимо отметить и то, что психологическое здоровье отражает актуальный психологический и психофизиологический статус систем организма и функций, при этом также интегрируя ресурсы и возможности человека [15, 40].

Профессиональное здоровье, по мнению Г.Г. Вербиной, отражает степень развития психофизиологических функций, особенностей и характеристик субъекта трудовой деятельности. В профессиональном здоровье отражаются особенности поведения, профессиональные умения и навыки, которые обеспечивают интеграцию всех аспектов личности для реализации профессиональных функций [8, с. 19].

Профессиональное здоровье рассматривалось Л.М. Митиной как способность человека сохранять достаточно высокий уровень эффективности

функционирования в различных условиях труда. Профессиональное психологическое здоровье отражает степень работоспособности и успешности профессиональной деятельности. Профессиональное здоровье человека обуславливается действием внешних и внутренних факторов, а также оно изменяется в процессе профессионального становления и развития. Значимым для данного исследования является также то обстоятельство, что профессиональное здоровье рассматривается Л.М. Митиной как значимый фактор, который сказывается на развитии и становлении профессионала: недостаточный уровень профессионального психологического здоровья выступает как фактор профессиональной дезадаптации и препятствие для профессионального роста и развития [32].

Таким образом, обобщая вышесказанное можно отметить, что профессиональное здоровье как таковое может быть рассмотрено как целостная, динамичная и непрерывная система. Профессиональное здоровье отражает особенности психофизиологического и психологического благополучия субъекта труда и может рассматриваться как фактор обеспечения работоспособности, целенаправленности поведения и профессиональной компетентности. Профессиональное здоровье также является фактором личностного роста и профессионального развития в выбранной области профессиональной деятельности. Психологическое здоровье предполагает возможность сохранения и рационального расходования личностных ресурсов, сохранения достаточного уровня эффективности деятельности даже в напряженных условиях труда.

В качестве определяющих показателей психологического здоровья сотрудников А.А. Деркач и В.И. Дружинин рассматривают психологическую устойчивость личности. По мнению В.И. Шостак, основным критерием профессионального психологического здоровья может рассматриваться работоспособность, а также психологический и социально-психологический

статус работника, особенности его физического состояния и характера деятельности [53, с. 204].

Профессиональная деятельность может рассматриваться как один из вариантов деятельности человека как субъекта, имеющего определенную систему специальных знаний и практических навыков, которые приобретаются в процессе специальной подготовки, а также в ходе опыта деятельности. Профессиональная деятельность как таковая имеет исключительно большое значение для жизни каждого человека не только ввиду того, что она является источником средств для существования.

1.4 Обзор научных исследований по проблеме профессионального стресса и психологического здоровья

Сохранение и поддержание оптимального уровня здоровья является одной из наиболее значимых и одновременно одной из наиболее сложных проблем. Данная проблематика рассматривается как междисциплинарная, причем успешность ее рассмотрения и разработка действенных способов преодоления имеющихся трудностей возможно посредством интеграции усилий специалистов разного профиля. В рамках дисциплин гуманитарного профиля здоровье человека рассматривается преимущественно в социальном контексте. При таком подходе выделяются социальные, экономические и культурные факторы, сказывающиеся на психологическом здоровье. Такой подход обуславливает переориентацию на учет не только внешних факторов здоровья, но также и субъективных особенностей [18, с. 56].

Проблематика соотношения профессионального стресса и психологического здоровья сотрудников в настоящее время недостаточно исследована и проработана, не смотря на высокий уровень социальной значимости. Вместе с тем, в отдельных работах ученых предпринимаются

попытки к рассмотрению закономерностей функционирования и оценки соотношения данных психологических феноменов.

Так, в исследовании А.А. Переркиной и Г.И. Борисова было установлено, что психологическое здоровье предполагает активность субъекта по ее сохранению. Данная деятельность должна быть направлена на гармонизацию внутреннего состояния человека в соответствии с условиями деятельности и внешними объективными факторами. Большое значение для обеспечения психологического здоровья сотрудников имеет адекватное отношение руководства и администрации, а также степень благоприятности и безопасности профессиональной трудовой среды [36].

Проблематика организационного стресса и его влияния на сотрудников рассматривалась Е.В. Зудовой. Исследователем было определено, что организационный стресс выступает как фактор, который отрицательным образом сказывается на актуальном состоянии работников, на их мотивации, а также эмоциональном состоянии. Исследователем были выделены так называемые координационные факторы профессионального стресса. Такими факторами являются неадекватные условия трудовой деятельности, повышенный уровень напряженности трудовой деятельности, ограничения в проявлении активности и самостоятельности в деятельности, противоречивые инструкция и указания. Групповыми факторами профессионального стресса можно рассматривать межличностные конфликты в коллективе, неблагоприятная социально-психологическая атмосфера, разобщенность трудового коллектива, конкуренция и соперничество. В ряду психосоциальных факторов профессионального стресса рассматриваются организационные, трудовые и социальные особенности конкретного рабочего места [19, с. 1438]. Выделенные факторы, как отмечала Е.В. Зудова, непосредственным образом сказываются на субъектах трудовой деятельности, снижая существенным образом общую результативность труда, а также затрагивают психологическое

здоровье, в долгосрочной перспективе существенно сказываясь на качестве жизни сотрудников. Помимо такого рода влияний, исследователем также акцентируется внимание на отсутствии возможностей для полноценной самореализации и самоактуализации в труде под действием обозначенных коронационных факторов профессионального стресса [19, с. 1439].

М.Е. Зеленовой в рамках проведенного эмпирического исследования было установлено, что профессиональный стресс выступает как значимый психологического здоровья военнослужащих. Исследователем подчеркивается, что успешность трудовой деятельности обуславливается не только уровнем специальных знаний и навыков, но также обуславливается способностью военнослужащего противостоять негативным факторам профессиональной деятельности, то есть степенью его нервно-психической и стрессоустойчивости. Немаловажное значение также имеют и индивидуальные особенности познавательной деятельности, особенностями мотивации. В качестве результата негативного влияния условий и специфики трудовой деятельности на уровне, превышающем адаптационные возможности можно рассматривать снижение работоспособности, проявление негативных психических состояний, существенное снижение психологического здоровья, что обуславливает дезорганизацию психической жизни и социального функционирования.

Стресс в рамках профессиональной деятельности оказывает влияние на поведение и деятельность субъекта. М.Е. Зеленова подчеркивает, что в процессе межличностных отношений профессиональный стресс проявляется в повышении уровня конфликтности, агрессивных тенденций, проявлении негативизма и раздражительности в общении. Результаты проведенного исследования позволили заключить, что стрессоустойчивость выступает как фактор, обуславливающий более высокий уровень субъективного восприятия собственного психологического здоровья. В исследовании также подчеркивается, что для военнослужащих, имеющих высокий уровень

стрессоустойчивости, характерным также является в целом более высокие значения самооценки. Эти лица также характеризуются большей ориентированностью на решение профессиональных задач и проявляют более высокий уровень уверенности в собственных силах. С другой стороны, для военнослужащих с высоким уровнем профессионального стресса характерным является в целом более низкий уровень психологического здоровья, более низкий уровень жизнестойкости. Личностные особенности субъектов с низким уровнем психологического здоровья характеризует невротичность, раздражительность, депрессивность, закрытость и эмоциональная лабильность.

Отмечается, что военнослужащие, которые имеют высокий уровень профессионального стресса имеют в целом более низкий уровень проявлений психологического здоровья по сравнению с коллегами, которые имеют умеренный и низкий уровень профессионального стресса. М.Е. Зеленова подчеркивает, что повышенный уровень профессионального стресса может рассматриваться как фактор личностных деформаций, которые в долгосрочной перспективе негативным образом сказываются на результативности профессиональной деятельности. Обеспечение психологического здоровья военнослужащих рассматривается как важный фактор поддержания профессионального долголетия и снижения негативного влияния профессиональной деятельности на личность [18, с. 54].

В исследовании Т.Н. Васильевой и коллег были выделены стресс-факторы профессиональной деятельности педагогических работников. В ряду таких факторов выделяются степень эмоциональных и коммуникативных перегрузок, высокая информационная нагрузка. Данные обстоятельства негативным образом сказываются на актуальном психологическом состоянии, снижая общий уровень психологического здоровья и обуславливая снижение уровня мотивации профессиональной деятельности. Исследователями подчеркивается значимость профилактической деятельности, а также работы психологической

помощи, направленной на преодоление негативных последствий профессиональной деятельности [6, с. 8]. Сходные данные также были представлены О.А. Мошенской, отмечавшей негативное влияние негативных факторов профессиональной деятельности общий уровень психологического здоровья работников муниципальных предприятий. Подчеркивается высокий уровень значимости работы по повышению уровня стрессоустойчивости для того, чтобы обеспечить сохранение психологического здоровья и поддержание оптимального уровня функционирования работников [33, с. 130].

А.А. Печеркиной и Г.И. Борисовым подчеркивается наличие связи между психологическим здоровьем и профессиональным стрессом. Повышенный уровень профессионального стресса отрицательным образом сказывается не только на эффективности осуществления трудовых функций, но также и на общем психологическом состоянии работника. Длющийся профессиональный стресс способствует возникновению личностных деформаций, затрагивая также те жизненные сферы, которые прямым образом не связаны с профессиональной трудовой деятельностью. Исследователи отмечают, что для предупреждения негативного влияния профессионального стресса необходимо организовывать работу, которая направлена на формирование ресурсов совладающего со стрессом поведения. Сформированная система защитно-совладающего поведения, обеспечивающая возможности преодоления жизненных стрессов обеспечивает профессиональное долголетие и является определяющим фактором сохранения профессионального здоровья. Также учеными подчеркивается, что совладание со стрессом также предполагает наличие определенного уровня готовности к преодолению трудностей профессиональной деятельности, а также адаптации к изменяющимся условиям функционирования [38, с. 45].

Стрессы профессиональной предпринимательской деятельности в контексте психологического и психического здоровья рассматривались

Н.И. Влах. В исследовании отмечается, что повышенный уровень ответственности, напряженность трудовой деятельности, трудности в реализации творческих возможностей, проявление чувства безысходности и беспомощности – все это является значимыми особенностями, которые сказываются на актуальном психологическом статусе и уровне здоровья у предпринимателей. Постоянный уровень стресса сказывается отрицательным образом на психологическом здоровье предпринимателей, препятствуя во много актуализации жизненного потенциала, а также способствуя проявлению негативных тенденций в поведении и деятельности [9, с. 61].

Концепция поддержания психологического здоровья сотрудников была предложена С.М. Шингаевым [50, с. 1417]. Исследователем отмечается, что обеспечение профессионального психологического здоровья менеджеров возможно осуществить в контексте профессионального карьерного развития. Так, на этапе вхождения в профессию, на этапе профессионального самоопределения большое значение имеет адекватное профессиональное самоопределение, формирование знаний и умений по противодействию негативным факторам профессиональной деятельности. На этапе профессиональной подготовки деятельность по обеспечению сохранения и поддержания профессионального психологического здоровья возможно посредством рационализации затрат, обучаемых на освоение профессии, поддержание адекватной мотивации. На этапе профессиональной адаптации определяющее значение имеет обеспечение высокого уровня удовлетворённости собственной профессиональной деятельности, обеспечение психологической совместимости, успешности выполнения деятельности. Поддержание и обеспечение психологического здоровья, по словам С.М. Шингаева на этапе регулярной профессиональной деятельности заключается в обеспечении надежности профессиональной деятельности, обеспечении безопасности труда и профессионального долголетия. На этапе

выхода из профессии необходимым является обеспечение возможностей для внутреннего бесконфликтного завершения профессионального пути, а также помощь в поиске новых путей для личностного развития [50, с. 1415].

С.М. Шингаевым выделяются три основных пути для обеспечения психологического здоровья. В качестве первого пути выступает повышение уровня компетентности в области здоровья, а также формирование навыков и умений здорового поведения. Вторым путем выступает повышение уровня стрессоустойчивости, а также минимизация влияния негативных факторов профессиональной среды. Третьим путем выступает работа по поддержанию на оптимальном уровне возможностей обеспечения эффективности труда и реализации задач каждого этапа профессиональной карьеры [51]. В качестве наиболее значимых факторов профессиональной деятельности, выступающих как стрессовые, исследователь выделяет чрезмерную нагрузку, эмоциональное напряжение, сложность трудовой деятельности, недостаток временных ресурсов, а также частые отвлечения при осуществлении трудовой деятельности. В качестве проявлений профессионального стресса выделяется раздражительность, сниженное настроение, соматические нарушения в форме нарушений сна и пищеварения, головные боли. В целом исследователем подчеркивается негативное влияние профессионального стресса на актуальный статус субъектов профессиональной деятельности и их психологическое здоровье [50, с. 1415].

Также С.М. Шингаевым отмечается наличие выраженных различий в профессиональном психологическом здоровье специалистов различного профиля деятельности. Исследователем отмечается, что уровень профессионального здоровья менеджеров существенно выше, чем у педагогических работников. Также отмечается, что педагоги в меньшей степени, чем менеджеры ориентируются в стрессовых ситуациях на поиск социальной поддержки, на импульсивные и осторожные действия. Отмечается

большой уровень ориентированности менеджеров на вступление в социальный контакт, на осуществление ассертивных действий как способов преодоления стресса. Также отмечается наличие взаимосвязи уровня профессионального стресса и психологического здоровья, как у менеджеров, так и у педагогических работников, что позволяет говорить о том, что у лиц с высоким уровнем профессионального стресса уровне психологического здоровья в целом ниже безотносительно формы и содержания профессиональной деятельности [52, с. 80]. В качестве основных причин снижения психологического здоровья у педагогических работников отмечается перегрузки и сверхурочная работа, низкий уровень зарплаты, низкий социальный статус, семейные проблемы и неблагоприятные отношения на рабочем месте [52, с. 83].

Исследованию рисков психологического здоровья педагогов было посвящено исследование Е.Э. Кригера. Исследователем отмечалось, что педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями, которые связаны с повышенным уровнем эмоционального реагирования. Внешними факторами риска профессиональному здоровью выступает характер решаемых профессиональных задач, высокий уровень ответственность, высокий уровень интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, неблагоприятная обстановка в коллективе. Субъективными факторами снижения психологического здоровья педагогов рассматриваются индивидуальные особенности нервной системы, степень чувствительности к профессиональным трудностям, сниженный уровень мотивации к трудовой деятельности. Также на профессиональное здоровье педагогов сказывается уровень эмоционального выгорания, степень проявления профессиональных деформаций, а также профессиональные кризисы и кризисы компетентности [27, с. 21].

Сходные данные применительно деятельности руководителей представлены Р.М. Грановской и С.М. Шингаевым. Исследователями

отмечается, что профессиональное психологическое здоровье выступает как личностный ресурс в структуре деятельности руководителей, который обеспечивает наиболее эффективное прохождение всех этапов профессионального развития и обеспечивающее высокий уровень результативности деятельности. Отмечается, что способность руководителя противостоять трудностям профессиональной деятельности, преодолевать информационные и эмоциональные перегрузки и эффективно активизировать собственные жизненные ресурсы выступает как значимый фактор снижения уровня психологического здоровья сотрудников [13, с. 85].

В исследовании С.В. Щербакова и коллег в ряду факторов снижения психологического здоровья педагогических работников выступает эмоциональная напряженность когнитивная сложность деятельности, повышенный уровень ответственности, эмоциональный стресс, необходимость быстрого информационного переключения. Также немаловажное значение имеет степень подверженности эмоциональному выгоранию, степень сформированности профессиональной деформации личности специалиста, а также используемые способы и средства совладания со стрессом. Данные факторы выступают как определяющие применительно обеспечения профессионального психологического здоровья. В качестве способов оптимизации условий трудовой деятельности и снижения риска снижения уровня психологического здоровья рассматривается улучшение условий труда, снижение уровня требований, повышение уровня материального стимулирования на организационном уровне, тогда как на индивидуальном уровне наиболее значимым может рассматриваться повышение общего уровня психологической культуры, формирование конструктивной системы механизмов защитно-совладающего поведения, поддержки физического здоровья [54, с. 133].

А.А. Печеркиной подчеркивается влияние профессионального стресса на психологическое здоровье сотрудников [38]. Напряженные условия деятельности, повышенный уровень ответственности, а также недостаточный уровень благоприятности условий труда сказываются дезорганизующим образом на психологическом статусе и общем состоянии субъектов трудовой деятельности. От того, насколько эффективно работники оказываются способными противостоять негативным факторам трудовой деятельности в значительной степени зависит их психологическое здоровье и эффективность в профессиональной деятельности [37, с. 45].

Заслуживают внимания также исследования в смежных областях. Например, исследованию влияния стресса на психологическое здоровье было посвящено исследование Т.В. Тимошкиной. Отмечается, что сильный стресс негативным образом сказывается на психологическом и психическом здоровье субъекта, способствуя проявления как соматической симптоматики (чувство усталости, голода, проблем со сном и тому подобное), а также психологической симптоматики (повышенный уровень тревожности, возбудимости, агрессивности и раздражительности). Длительный стресс при невозможности конструктивного совладания с ним обуславливает нарушение эффективности деятельности, способствуя возникновению ошибок в деятельности [47, с. 199].

Таким образом, по имеющимся в психологической науке данным, существуют достаточно сложные и неоднозначные соотношения профессионального стресса и психологического здоровья.

Выводы по первой главе

– Профессиональный стресс можно рассматривать как особое состояние, которое характеризует работника как субъекта деятельности и проявляющееся в состоянии напряжения. В качестве основного фактора профессионального

стресса можно рассматривать условия профессиональной деятельности, которые оказывают негативное влияние на функционирование работника и сказывающееся дезорганизующим образом на процессе и результате трудовой деятельности с одной стороны, а также на психологическом состоянии сотрудников, с другой стороны. Профессиональный стресс можно анализировать как отдельное функциональное состояние, то есть он составляет фон, на котором осуществляется деятельность. Профессиональный стресс существенным образом сказывается на содержании и результативности профессиональной деятельности. Чрезмерный уровень профессионального стресса дезорганизующим образом сказывается на результативности и продуктивности деятельности.

– Профессиональное здоровье является комплексным психологическим феноменом, существенным образом, сказывающимся на функционировании человека и возможностях актуализации жизненного потенциала. Психологическое здоровье имеет большое значение для социального функционирования человека, а также может рассматриваться как условие полноценной жизни в обществе, выстраивания конструктивной коммуникации с социальной средой. В целом, психологическое здоровье отражается в ощущении собственного личностного благополучия, которое такое затрагивает и социальную среду. Психологическое здоровье характеризуется продуктивностью, мотивированностью и креативностью в конкретных условиях социального функционирования.

Психологическое здоровье предполагает соответствие активности, поведения и деятельности человека социальному контексту, тем условиям, в которых человек находится. Также психологическое здоровье предполагает определенный уровень развития интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер, которые обеспечивают возможности для выстраивания конструктивных социальных отношений. Психологическое здоровье предполагает принятие

человеком себя, принятие других людей, а также соответствие собственного поведения общественным требованиям и конкретному ситуационному контексту.

На психологическое здоровье оказывают влияние как внешние, так и внутренние факторы. Внешние факторы составляют особенности социальной среды, условия деятельности, существующие общественные правила и нормы. Субъективные факторы психологического здоровья представлены индивидуальными особенностями субъекта, его личностными характеристиками, индивидуально-типологическими особенностями и характеристиками, паттернами и формами поведения, индивидуальным стилем общения и межличностного взаимодействия. Учет как объективных, так и субъективных факторов при анализе сущности и специфики психологического здоровья имеет высокий уровень значимости ввиду высокого уровня прогностичности в аспекте предупреждения дезадаптационных явлений и процессов, а также для формирования условия для полноценной самореализации в различных видах активности.

– Профессиональная деятельность может рассматриваться как один из вариантов деятельности человека как субъекта, имеющего определенную систему специальных знаний и практических навыков, которые приобретаются в процессе специальной подготовки, а также в ходе опыта деятельности. Профессиональная деятельность как таковая имеет исключительно большое значение для жизни каждого человека не только ввиду того, что она является источником средств для существования. Также в профессиональной деятельности осуществляется актуализация личностного потенциала субъекта. Профессиональная деятельность имеет высокий уровень социальной и личностной значимости. Применительно структуры деятельности можно выделить в ней объект, субъект и процесс деятельности. Важным аспектом

профессиональной деятельности субъекта труда может рассматриваться профессиональное здоровье.

– Современные научные данные свидетельствуют о том, что профессиональный стресс и психологическое здоровье работников взаимосвязаны. Профессиональный стресс, который возникает из-за негативных эмоциональных и экстремальных факторов работы, оказывает негативное влияние на психологическое состояние специалиста, приводя к дезорганизации его работы и влияя на другие аспекты его социального функционирования.

Имеющиеся в настоящее время исследования позволяют говорить о том, что профессиональный стресс занимает одно из ведущих мест в ряду факторов, которые затрагивают психологическое состояние работников. Исследователями подчеркивается значимость профилактической и коррекционной деятельности в отношении профессионального стресса как фактора, оказывающего влияние на психологическое здоровье персонала.

Также необходимо отметить и то обстоятельство, что содержание и специфика соотношений профессионального стресса и психологического здоровья в значительной степени обуславливается характером трудовой деятельности, индивидуальными психологическими особенностями работников, а также действием других факторов труда, прежде всего, организационных условий деятельности, особенностей руководства, а также индивидуально-психологических факторов, повышающих степень восприимчивости работников к действию негативных факторов профессиональной деятельности.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации

2.1 Организация и планирование эмпирического исследования

Полученные в ходе анализа научных источников по проблеме исследования результаты обусловили необходимость выполнения эмпирического исследования. Исследование носит констатирующий характер и позволяет оценить характер взаимосвязи между профессиональным стрессом и психологическим здоровьем у персонала организации.

Цель исследования – определить особенности взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации.

Объект исследования – профессиональный стресс.

Предмет исследования – взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья персонала торговой организации.

Выполним описание психодиагностического инструментария. Для определения особенностей профессионального стресса и психологического здоровья были использованы следующие методики:

- Дифференциальная диагностика состояния сниженной работоспособности (ДОРС, А.Б. Леонова).
- Оценка профессионального стресса (опросник К. Вайсмана);
- Методика на определение нервно-психической устойчивости (В.Ю. Рыбникова).

– Опросник Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фисенко).

– Индивидуальная модель психологического здоровья А.В. Козлова.

Выполним краткую характеристику данных методик.

– Дифференциальная диагностика состояния сниженной работоспособности (ДОРС, А.Б. Леонова). Эта методика позволяет выявить специфические проявления работоспособности личности и их уменьшения. Она также определяет, как монотонность, усталость, насыщение и стресс влияют на личность. В методике используется 40 утверждений, на которые испытуемые должны оценить свою согласованность на 4-балльной шкале Ликкерта.

– Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана). Психодиагностическая методика позволяет выявить особенности проявления профессионального стресса у работника. Стимульным материалом методики является 15 утверждений, степень согласия с которыми оценивается по шкале Ликкерта. Результаты диагностики позволяют дать качественную и количественную оценку степени подверженности профессиональному стрессу.

– Методика на определение нервно-психической устойчивости (В.Ю. Рыбникова). Психодиагностическая методика направлена на выявление степени нервно-психической устойчивости личности, а также определяет степень оценки личностных нарушений. Стимульным материалом методики выступает 86 утверждений. На основании результатов диагностики позволяют говорить об уровне сформированности нервно-психической устойчивости, который может принимать низкий, средний или высокий уровень.

– Опросник Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фисенко). С помощью психодиагностической методики можно выявить, какие аспекты психологического благополучия личности проявляются особенно ярко. Опросник основан на концепции автора и позволяет оценить уровень самопринятия, автономности, способности

управлять окружающей средой, личностного роста, формулирования жизненных целей и отношений с другими людьми. Методика содержит 84 утверждения, на которые необходимо оценить степень согласия по шкале Ликкерта, состоящей из пяти баллов.

– Индивидуальная модель психологического здоровья А.В. Козлова. Методика направлена на выявление степени и характера сформированности различных аспектов психологического здоровья. Автором методики были предложены такие аспекты (вектора) психологического здоровья, как: стратегический и просоциальный вектор, Я-вектор, творческий и духовный вектор, интеллектуальный, семейный и гуманистический вектор. Психодиагностическая методика в качестве стимульного материала имеет 86 утверждений, предполагающих согласие или несогласие. Психодиагностическая методика строится на авторской концепции и является стандартизированным и валидизированным инструментом, позволяющим достаточно эффективно дифференцировать испытуемым по уровням сформированности различных аспектов психологического здоровья личности.

База и выборка исследования: участниками исследования являются 40 сотрудников торговой организации ООО «Лакса-Люкс», осуществляющая розничные продажи продуктов питания в торговых (фирменных) магазинах «Фабрика Качества» в возрасте от 27 до 42 лет, мужского и женского пола. Средний возраст участников исследования – 33,3 года. Все участники исследования занимают должность продавца. В исследовании принимали участие 40 продавцов из 5 магазинов.

Выбор рассматриваемой организации в качестве базы исследования не является случайным. В настоящее время изучение взаимосвязи между профессиональным стрессом и психологическим здоровьем сотрудников торговой организации является важной задачей, поскольку данные организации сталкиваются с рядом факторов, которые негативно влияют на психологическое

состояние их сотрудников. В первую очередь отметим, что продавцы в торговых организациях часто сталкиваются с большим потоком клиентов, длительным рабочим днем и необходимостью выполнять множество задач одновременно. Это может привести к перегрузке и переутомлению, которые, в свою очередь, могут вызвать беспокойство, раздражительность и депрессивное состояние.

Существенным образом на психологическом здоровье может сказываться сочетание низкой зарплаты и высокой материальной ответственности. Многие продавцы в торговых организациях получают достаточно низкую заработную плату, что может вызвать финансовый стресс и неудовлетворенность. Это может привести к чувству беспомощности и низкой самооценке, что, в свою очередь, может повлиять на психологическое состояние сотрудников.

В торговых организациях, где работает большое количество людей, отсутствие эффективной коммуникации и поддержки может привести к ощущению изоляции и одиночества у сотрудников. Это может вызвать стресс и ухудшить психологическое состояние. Немаловажным является и то обстоятельство, что в торговле, в продуктовых магазинах, текучесть кадров имеет высокий уровень выраженности в силу невысокой оплаты труда, отсутствие перспектив карьерного роста (существует необходимость большого числа рядовых продавцов), недостаточность оценки достижений сотрудников, а также специфическая рабочая атмосфера, подчиненная цели высокой результативности труда, минимизации издержек и обеспечения удовлетворения клиентов. С данным аспектом деятельности продавцов теснейшим образом связана проблема конфликтного взаимодействия с покупателями. Продавцы часто сталкиваются с недовольными или агрессивными клиентами, что может вызвать стресс и беспокойство. Кроме того, продажи и достижение целей являются важной частью работы продавцов, и несоответствие этим ожиданиям также может вызвать стресс.

Помимо указанных особенностей еще один негативным аспектом деятельности продавцов в рассматриваемой организации может рассматриваться нестабильный график работы. Торговые организации зачастую работают в выходные и праздничные дни, что также приводит к ухудшению психологического состояния.

Следует отметить, что все вышесказанное имеет проявление в рассматриваемой организации, о чем свидетельствует текучесть кадров, которая особенно усилилась в 2022 году (сейчас имеет достаточно стабильный уровень), а также комментарии от испытуемых, которые были получены в ходе осуществления психодиагностического исследования.

Таким образом, изучение взаимосвязи между профессиональным стрессом и психологическим здоровьем важно для получения объективной информации относительно общего уровня профессионального стресса и психологического здоровья у сотрудников торговой организации. Понимание этих факторов позволит нам разработать рекомендации для снижения профессионального стресса и поддержания психологического здоровья сотрудников ООО «Лакса-Люкс».

Первичный сбор данных в ходе эмпирического исследования был осуществлен в период с февраля 2023 по май 2023 года.

Статистический анализ результатов исследования был осуществлен с использованием методов описательной статистики, а также с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Статистический анализ результатов исследования был осуществлен в табличном процессоре MS Excel, а также программы Statistica 10.0.

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования

По окончании процедуры первичной диагностики, данные были обработаны с использованием возможностей описательной статистики, в частности, был выполнен расчет средних значений и стандартного отклонения, представления данных в форме диаграмм, а также дифференциация выборки на отдельные группы по уровням выраженных тех или иных характеристик и психологических особенностей (когда это было возможно в соответствии с требованиями к обработке данных по методикам). В таблице 1 представлены результаты оценки состояния сниженной работоспособности по методике А.Б. Леоновой (первичные данные представлены в приложении А, таблица А.1).

Таблица 1 – Результаты дифференциальной диагностики состояния сниженной работоспособности

Показатели	Среднее	Стандартное отклонение
Утомление	20,38	5,88
Монотония	20,03	5,88
Психическое пресыщение	20,63	5,16
Стресс	20,20	6,43

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что в выборке исследования у большинства участников исследования диагностируются значения утомления и монотонии, соответствующие умеренному уровню, то есть норме. Также можно говорить о наличии в выборке исследования значительного числа участников с повышенными значениями показателя психического пресыщения и стресса. Выполним более детальный анализ полученных данных по отдельным шкалам методики дифференциальной диагностики состояния сниженной работоспособности.

Применительно показателя по шкале «утомление» было определено, что у 72,5% участников исследования диагностируются значения, которые

соответствуют умеренному уровню. Продавцы с умеренным уровнем утомления обычно чувствуют некоторое напряжение и усталость, но они все еще могут выполнять свои обычные задачи и функции. Они могут чувствовать сонливость или легкую головную боль, но это не мешает им работать и общаться с другими людьми. Выраженное утомление выявлено у 15% участников исследования. Утомление у этих участников влияет на качество работы и жизни человека. Также можно говорить и о том, что продавцы с выраженным утомлением испытывают чувство физической и психической истощенности, которое может сопровождаться бессонницей, головной болью и ухудшением памяти. Они часто чувствуют себя раздражительными, нервными и неспособными сосредоточиться на задачах. Низкий уровень утомления выявлен у 12,5% участников исследования. Эти лица имеют достаточно высокий уровень работоспособности, активности и продуктивности. Утомление не проявляется в поведении и деятельности, и не сказывается существенным образом на успешности труда.

Показатели монотонии на среднем уровне выявлены у 77,5% участников исследования. Повышенный уровень монотонии характерен для 10% участников исследования. Можно говорить о том, что эти участники имеют сниженный уровень работоспособности, который обуславливается осуществлением деятельности стереотипного плана. Эти лица переживают чувства скуки и апатии, а также характеризуются сонливостью и стремлением изменить характер деятельности или ее тип. Низкие значения монотонии имеют 12,5% участников исследования.

Показатели психического пресыщения соответствуют умеренному уровню у 45% участников исследования. В целом, можно говорить о том, что степень проявления данного аспекта работоспособности не существенным образом сказывается на эффективности деятельности, вместе с тем, можно отметить наличие тенденций к лени и отсутствию мотивации, прежде всего

трудовой деятельности. Выраженное психическое пресыщение имеют 30% участников исследования. Можно говорить о наличии устойчивого снижения интереса к работе, стремлении ее сменить, а также желании каким-либо образом разнообразить тип и способ ее выполнения. Низкий уровень психического пресыщения выявлен у четверти (25%) участников исследования. Можно говорить о том, что тенденции к изменению типа работы и характера ее деятельности у этих участников не проявляются.

Относительно показателя по шкале «стресс» можно отметить, что низкий уровень стресса выявлен у 30% участников исследования. Умеренный уровень, соответствующий норме, диагностируется у 40% участников исследования. Показатели стресса на выраженном уровне имеют 25% испытуемых. Продавцы, которые испытывают выраженный стресс, могут проявлять различные симптомы как на физическом, так и на психологическом уровне. В качестве типичных проявлений стресса можно отметить чувство усталости, раздражительности, неуверенности. Высокий уровень стресса выявлен у 5% участников исследования. Продавцы, которые постоянно находятся в состоянии стресса, могут испытывать различные психологические и физические симптомы. Они могут чувствовать постоянную тревогу, беспокойство и напряжение. Кроме того, они могут страдать от бессонницы, головных болей, мышечных болей и усталости. Участники исследования с высоким уровнем стресса могут также испытывать изменения в своем поведении. Они могут стать более раздражительными, агрессивными и нервными. Они могут также потерять интерес к своим увлечениям и занятиям, которые раньше приносили им удовольствие (рисунок 1).

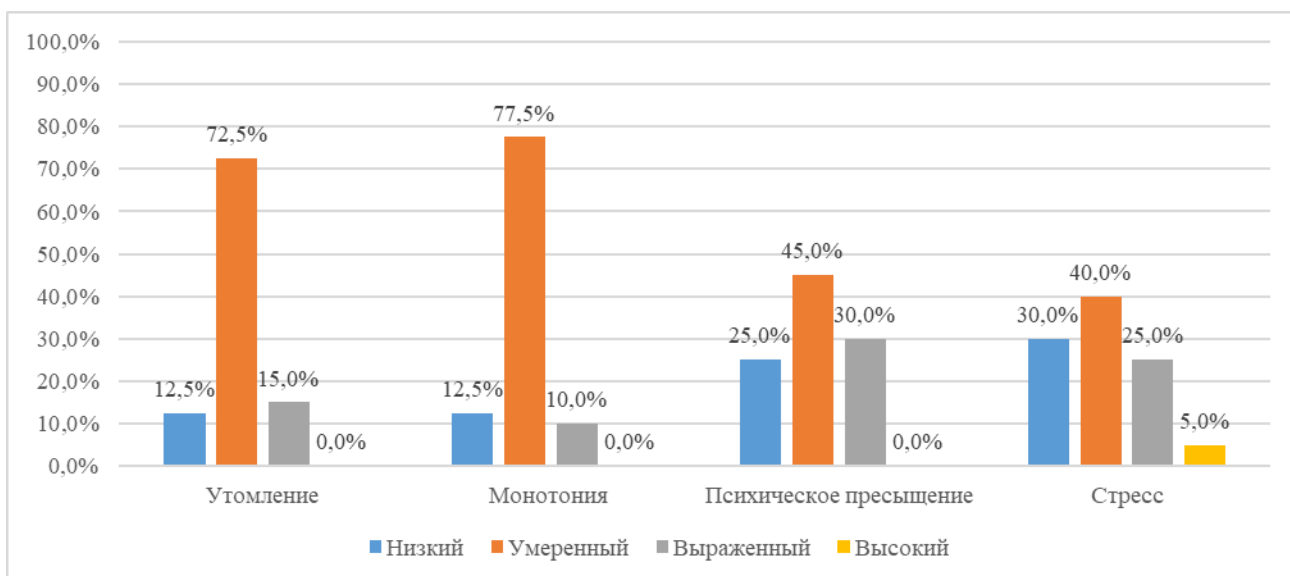


Рисунок 1 – Распределение числа участников исследования с различными уровнями утомления, монотонии, психического пресыщения и стресса

Таким образом, полученные в ходе психодиагностического исследования результаты позволяют заключить, что в структуре рассматриваемых показателей по методике А.Б. Леоновой у сотрудников организации преобладают значения, соответствующие умеренному (нормальному) уровню применительно показателей монотонии и утомления. Отмечается, что для большинства участников исследования характеризуются сниженным и умеренным уровнем психического пресыщения и стресса. Для трети участников исследования характерно выраженное психическое пресыщение. Также показано, что треть участников исследования могут характеризоваться как лица, имеющие высокий и выраженный уровень переживания психологического стресса в рамках трудовой деятельности.

Характеризуя особенности рассматриваемых показателей на уровне рассматриваемой организации, у сотрудников, можно отметить, что поведение продавцов, которые испытывают средний уровень усталости и монотонности, а также характеризуются повышенными значениями стресса и психического пресыщения характеризуются выраженным недостатком энергии и энтузиазма в

своей работе. Они могут стать менее активными и инициативными, что может повлиять на качество обслуживания клиентов. Например, они могут быть менее чуткими к запросам клиентов, медленнее реагировать на их потребности или предложения. Это может вызвать недовольство клиентов и снизить продажи.

Кроме того, повышенный и умеренный уровень психического пресыщения и стресса может повлиять на эмоциональное состояние продавцов. Они могут стать раздражительными, нервными или агрессивными. Это может привести к конфликтам с клиентами или коллегами, а также снизить мотивацию и удовлетворенность работой. В результате продавцы могут стать менее эффективными в выполнении своих обязанностей и неспособными поддерживать долгосрочные отношения с клиентами.

Кроме того, продавцы с высоким уровнем проявления монотонии и стресса могут испытывать трудности с поддержанием высокой концентрации и внимания на работе, что, в свою очередь, может привести к ошибкам при обработке заказов или информации о продукте, что может негативно сказаться на репутации организации и уровне доверия клиентов. Более того, продавцы могут стать менее внимательными к деталям или особенностям товаров, что может снизить их способность предлагать покупателям наиболее подходящие товары или услуги.

Определив особенности состояния сниженной работоспособности, обратимся к описанию результатов оценки профессионального стресса, полученного с применением опросника К. Вайсмана (таблица 2). Первичные данные по методике представлены в приложении Б, в таблице Б.1.

Таблица 2 – Результаты оценки профессионального стресса

Показатель	Среднее	Стандартное отклонение
Оценка профессионального стресса	44,03	8,97

Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что в выборке исследования сходное число участников исследования имеют низкий уровень профессионального стресса (37,5% участников) и высокий уровень (35%) профессионального стресса. Средний уровень стресса диагностируется у 27,5% участников исследования. Можно говорить о том, что для участников исследования с низким уровнем профессионального стресса характерно спокойствие, уверенность, чувство контроля над ситуацией. Такие сотрудники не склонны к переживаниям и не позволяют эмоциям влиять на свою работу. Они хорошо организованы и умеют планировать свое время, что помогает им избегать ненужных стрессовых ситуаций. Те участники исследования, которые имеют сниженный уровень психологического стресса могут характеризоваться как лица, способные управлять и контролировать собственные эмоциональные реакции, а также имеют достаточно высокий уровень надежности и работоспособности в динамичных условиях трудовой деятельности. Те же сотрудники, которые характеризуются повышенным уровнем стресса, могут характеризоваться выраженной нервозностью и раздражительностью.

Эти продавцы часто испытывают беспокойство и тревогу, что может привести к негативным эмоциональным реакциям. Кроме того, сотрудники с высоким уровнем профессионального стресса часто страдают от физических проявлений стресса, таких как головные боли, боли в спине, мышечные напряжения, проблемы со сном и даже сердечно-сосудистые заболевания. Такие сотрудники могут также испытывать проблемы с концентрацией, памятью и принятием решений. Их способность к работе и продуктивности может быть снижена из-за постоянного ощущения напряжения и беспокойства. Они могут часто отвлекаться и иметь трудности с выполнением задач. У лиц со средним уровнем профессионального стресса возможным является некоторое проявление негативных реакций и форм поведения, которые, вместе с тем, имеют адаптивный уровень и не затрагивают существенным образом

жизнедеятельность и трудовой процесс этих лиц. Полученные результаты наглядно представлены на рисунке 2.

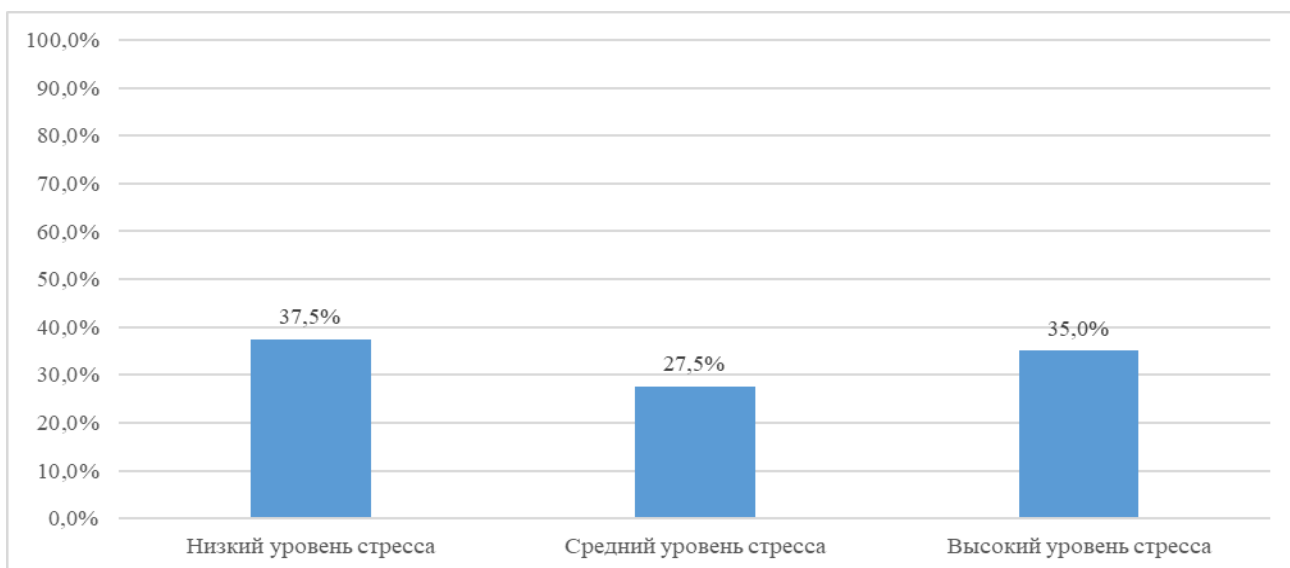


Рисунок 2 – Распределение числа участников исследования с различными уровнями профессионального стресса

Полученные в ходе психодиагностического исследования данные позволяют говорить о достаточном большом числе участников, которые характеризуются средним и повышенным уровнем профессионального стресса. Можно говорить о том, что у участников исследования с повышенными значениями профессионального стресса будут проявляться отрицательные переживания, тогда как их деятельность будет характеризоваться сниженным уровнем надежности и устойчивости. С другой стороны, участники исследования с низким уровнем стресса характеризуются, вероятнее всего, высоким уровнем устойчивости деятельности, а также минимальным уровнем напряжения.

Обратимся к краткой характеристике особенностей поведения продавцов с разным уровнем профессионального стресса. Продавцы с высоким уровнем стресса часто проявляют определенные черты характера, которые могут

повлиять на их работу и общее состояние здоровья. Некоторые из этих черт включают частые эмоциональные всплески, снижение производительности, повышенную утомляемость, снижение уровня удовлетворенности, проблемы в межличностных отношениях, повышенный риск ошибок и плохое физическое и психологическое здоровье.

Продавцы со средним уровнем стресса отличаются от продавцов с низким или высоким уровнем стресса по ряду характеристик. Некоторые из этих характеристик включают эмоциональную стабильность, гибкость, уверенность, способность устанавливать границы, адаптивность и общительность. Продавцы с таким уровнем стресса способны эффективно контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в сложных ситуациях. Они готовы адаптироваться к меняющимся условиям работы и быстро принимать решения. Они также уверены в своих навыках и умениях, способны устанавливать границы между работой и личной жизнью и быстро адаптироваться к новым технологиям и изменениям в отрасли. Они обладают хорошими коммуникативными навыками и могут эффективно доносить информацию до клиентов. В целом, эти характеристики помогают им успешно выполнять свою работу и добиваться успеха в продажах.

В свою очередь, продавцы с низким уровнем стресса обладают определенными характеристиками, которые помогают им эффективно выполнять свою работу и успешно общаться с клиентами. Так, в трудовой деятельности они проявляют высокий уровень эмоциональной стабильности, что позволяет им оставаться спокойными и собранными даже в сложных ситуациях. Они не позволяют эмоциям влиять на их поведение и могут эффективно управлять своими эмоциями, чтобы поддерживать профессиональное отношение к клиентам. Продавцы с низким уровнем стресса также демонстрируют высокую степень уверенности в своих навыках и знаниях о товаре или услуге, которые они предлагают. Они хорошо подготовлены

к общению с клиентами и могут легко отвечать на вопросы или решать проблемы, возникающие в процессе продажи. Их уверенность влияет на доверие клиентов и помогает им устанавливать успешные отношения. Помимо этого, можно отметить, что они хорошо организованы и способны эффективно планировать свою работу. Они знают, как правильно распределять свое время и ресурсы для достижения своих целей. Организованность помогает им быть более продуктивными и результативными в своей работе.

В целом, продавцы с низким уровнем стресса обладают рядом качеств, которые помогают им успешно выполнять свою работу и выстраивать долгосрочные отношения с клиентами. Их эмоциональная стабильность, уверенность, адаптивность, общительность и организованность делают их ценными членами команды продаж и способствуют успеху в этой области.

В таблице 3 представлены результаты исследования особенностей нервно-психической устойчивости, тогда как первичные данные представлены в приложении В, в таблице В.1.

Таблица 3 – Результаты диагностики нервно-психической устойчивости

Показатели	Среднее	Стандартное отклонение
Искренность	0,50	0,51
Нервно-психическая устойчивость	5,08	2,07

В первую очередь отметим, что результаты диагностики нервно-психической устойчивости могут считаться достоверными в силу того, что ни один из участников исследования не имеет показатель «искренности» выше порогового уровня. Применительно собственного уровня нервно-психической устойчивости можно отметить, что большая часть участников исследования имеют средний уровень нервно-психической устойчивости (52,5%). Продавцы со средним уровнем нервно-психической устойчивости обычно имеют более

сбалансированный эмоциональный фон, чем лица с высоким или низким уровнем устойчивости. Они не склонны к чрезмерной эйфории или депрессивным состояниям, и легче приспосабливаются к изменяющимся условиям. Можно также говорить о том, что продавцы со средней устойчивостью к стрессу обычно более терпеливы, уравновешены и могут лучше контролировать свои эмоции. Они способны адаптироваться к новым ситуациям и быстро находить решения проблем. Следует отметить, что сложные жизненные обстоятельства, напряженные ситуации и экстремальные условия деятельности могут обуславливать возникновение нервно-психических срывов.

Низкий уровень нервно-психической устойчивости выявлен у 20% участников исследования. Продавцы с низким уровнем нервно-психической устойчивости обычно характеризуются повышенной чувствительностью к стрессу и эмоциональным переживаниям. Они склонны к частым изменениям настроения, легко впадают в депрессивные состояния и тревогу. Эти участники могут испытывать сильную реакцию на обычные жизненные ситуации, которые другие люди воспринимают как нечто обыденное.

Высокий уровень нервно-психической устойчивости выявлен у 27,5% участников исследования. Продавцы с высоким уровнем нервно-психической устойчивости обладают рядом характеристик, которые отличают их от других людей. Они способны легко справляться с различными стрессовыми ситуациями, не поддаваясь эмоциональному напряжению. Они не склонны к чрезмерной реакции на различные события, а сохраняют спокойствие и уравновешенность. Результаты наглядно представлены на рисунке 3.

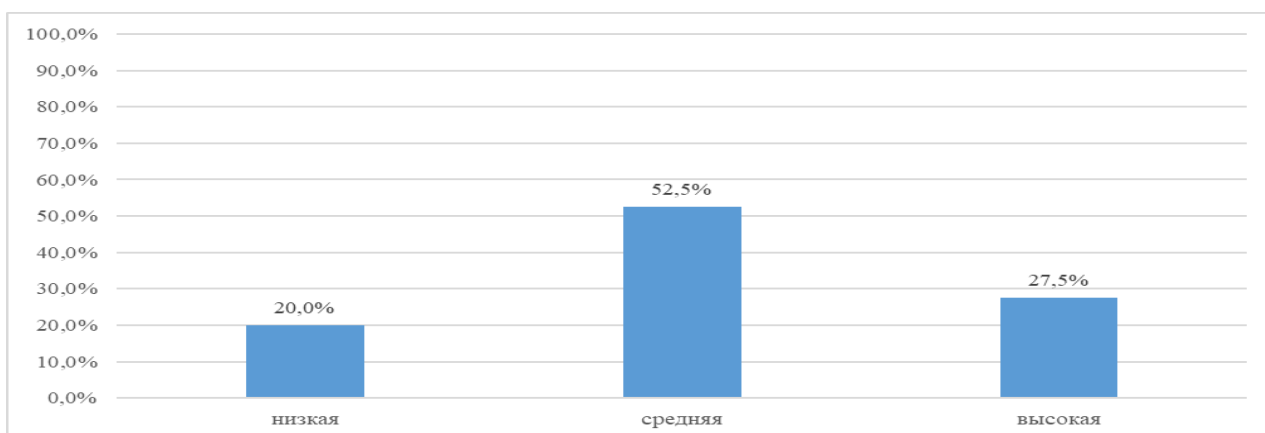


Рисунок 3 – Распределение числа участников исследования с различными уровнями нервно-психической устойчивости

В ходе исследования нервно-психической устойчивости было установлено, что для сотрудников организации характерен достаточно благоприятный психологический статус, то есть преобладание средних (соответствующих норме) значений нервно-психической устойчивости. Примерно для трети принимавших участие в исследовании лиц характерны высокие значения рассматриваемого показателя. Если интерпретировать полученные результаты, то можно говорить об уравновешенности и стабильности психологического статуса работников, а также низкий уровень вероятности возникновения нервно-психических срывов. Следует отметить, вместе с тем, что критические ситуации и неожиданно напряженные условия деятельности могут способствовать неблагоприятным последствиям в виде срывов.

В целом, можно говорить о том, что продавцы со средним и высоким уровнем нервно-психической устойчивости обладают набором характеристик, которые помогают им эффективно работать и добиваться успеха в продажах. Эти участники могут оставаться спокойными и профессиональными в сложных ситуациях, таких как конфликты с клиентами или в рамках стресса профессиональной деятельности. Они не позволяют эмоциям влиять на их

действия и принимают решения, основанные на логике и анализе, а не на эмоциях. Такие продавцы обладают отличными коммуникативными навыками. Они умеют выслушивать клиентов, понимать их потребности и находить наиболее подходящие для них решения. Также можно говорить о достаточно выраженной мотивации и стремлении к достижению высокой результативности деятельности. Обычно они самодисциплинированы и организованы, постоянно совершенствуют свои навыки. Они готовы работать сверхурочно для достижения своих целей и не теряют мотивацию при возникновении трудностей.

Также можно предположить, что они обладают высоким эмоциональным интеллектом. Они способны понимать и контролировать свои эмоции, а также эмоции клиентов. Они способны эффективно управлять отношениями с клиентами, понимая их потребности и стремления. Они также обладают способностью сопереживать, что позволяет им лучше понимать клиентов и находить с ними общий язык.

В свою очередь, продавцы, которые имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости характеризуются нестабильностью, уязвимостью к стрессу, низкий уровень толерантности к неудачам и неопределенности. Для этих продавцов характерны трудности в установлении долгосрочных отношений, отсутствие уверенности в себе, неадаптивность и неспособность быть гибким. В целом, низкая устойчивость к стрессам и эмоциональным колебаниям может стать препятствием для успешной работы продавца. Однако эти качества можно развить и улучшить с помощью обучения, самосовершенствования и поддержки со стороны руководства и коллег.

В таблице 4 представлены результаты исследования с применением шкалы К. Рифф (первичные данные представлены в приложении Г, в таблице Г.1).

Таблица 4 – Результаты диагностики психологического благополучия

Показатели	Среднее	Стандартное отклонение
Психологическое благополучие	349,63	27,76
Позитивное отношение	55,48	5,52
Автономия	55,95	6,35
Управление средой	57,78	11,05
Личностный рост	60,45	7,56
Цели в жизни	61,53	8,98
Самопринятие	58,45	6,93
Баланс аффекта	98,08	14,52
Осмысленность жизни	103,78	10,71
Человек как открытая система	65,78	5,13

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что в выборке исследования представлены преимущественно лица со средним и повышенным уровнем психологического благополучия в целом. Также можно говорить о том, что большинство отдельных аспектов психологического благополучия проявляются на среднем или высоком уровне.

Рассмотрим последовательно результаты диагностики по отдельным шкалам методики. Так, применительно показателя по шкале «позитивное отношение» было определено, что средние значения диагностируются у 40% участников исследования. Высокие значения по шкале «позитивные отношения» выявлены у 25% участников исследования. Для участников исследования с высокими значениями характерным является наличие способности к установлению близких и доверительных отношений с другими людьми, они допускают привязанность и близкие отношения. Низкие значения выявлены у 35% участников исследования. Для этих испытуемых характерным является наличие ограниченного числа близких контактов, сложности в установлении близких и доверительных отношений с окружающими.

Применительно показателя по шкале «автономия» выявлено, что у 50% участников исследования диагностируются значения на высоком уровне. Эти лица могут характеризоваться как самостоятельные, независимые, способные проявлять активность и целесообразность собственного поведения. Низкие значения диагностируются у 22,5% участников исследования. Эти лица весьма зависимы от мнения окружающих, тогда как принятие значимых решений обуславливается мнением других людей.

Способность к управлению средой на низком уровне выявлена у 27,5% участников исследования. Можно предположить, что эти лица имеют определенного рода сложности и проблемы в организации повседневной деятельности, имеют проблемы в изменении или улучшении изменяющихся условий деятельности. Противоположная тенденция выявлена у 47,5% участников. Для лиц с высоким уровнем способности к управлению средой характерным является направленность на контроль собственной поведенческой деятельности и активности, они активно используют имеющиеся возможности, а также способны проявлять активность в организации условий и достижении поставленных целей.

Применительно показателя личностного роста было определено, что низкие значения выявлены у 50% участников исследования. Эти лица осознают отсутствие возможностей собственного развития, они не испытывают чувства самореализации или личностного развития. Высокие значения показателя личностного роста выявлены у 22,5% участников исследования. Можно говорить о том, что они ориентированы на развитие, на формирование новых систем знаний, навыков и умений, на обогащение личного опыта.

Показатели по шкале «цели в жизни» имеют высокий уровень у 50% участников исследования. В целом, можно говорить о том, что лица с таким уровнем рассматриваемого показателя имеют вполне определенные цели, которые характеризуются реалистичностью и адекватностью. Низкий уровень

осознанности и определенности жизненных целей имеют 27,5% участников исследования. Вполне вероятно, что эти лица живут «сегодняшним днем» и не имеют четко определенных жизненных целей на длительный период.

В целом, можно говорить о том, что продавцы, которые не проявляют позитивного отношения к другим людям, подвержены негативным эмоциям и не хотят налаживать контакты с окружающими. Из-за этого им трудно устанавливать доверительные отношения с клиентами и коллегами, что негативно сказывается на их профессионализме и продажах. Такие продавцы выражают свою независимость и не зависят от мнения других людей. Они предпочитают работать независимо и не стремятся к командной работе. Это может привести к тому, что они не будут эффективно сотрудничать с другими членами команды и не захотят принимать конструктивную критику или советы.

Продавцы, уверенные в своей способности контролировать ситуацию, как правило, излишне самоуверенны. Они амбициозны и стремятся достичь своих целей. Однако их самоуверенность может быть чрезмерной и приводить к недооценке трудностей и препятствий на пути к успеху. Также можно говорить и о том, что продавцы с низким уровнем личностного роста не стремятся к самосовершенствованию и развитию. Они могут быть удовлетворены своими навыками и не стремиться повышать свою профессиональную компетентность. Из-за этого они могут отставать от конкурентов и застаиваться в своем развитии.

Как правило, продавцы с такими характеристиками сталкиваются с трудностями в своей профессиональной деятельности. Негативное отношение к окружающим, низкий уровень позитивности и личностного роста, а также чрезмерная уверенность в себе и сосредоточенность на целях могут помешать эффективному общению с клиентами и коллегами, а также привести к недостаточному вниманию к текущим задачам и потенциальным проблемам.

На рисунке 4 представлено распределение участников исследования с разными уровнями сформированности психологического благополучия.

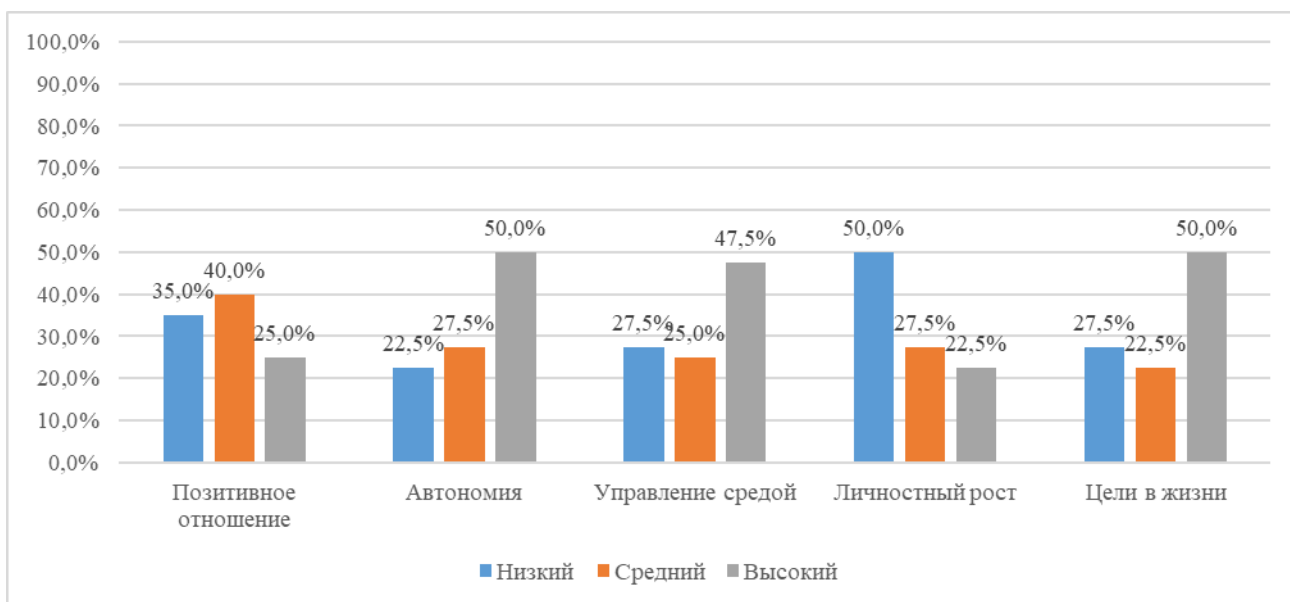


Рисунок 4 – Распределение числа участников исследования с различными уровнями показателей психологического благополучия

Также можно отметить, что для большинства участников исследования характерен умеренный (средний) уровень показателя по шкале «баланс аффекта» (67,5%). Повышенные значения диагностируются у 32,5% участников исследования. В целом, те участники исследования, которые имеют высокие значения баланса аффекта могут характеризоваться как лица, которые имеют выраженную негативную самооценку, неудовлетворенность жизненными обстоятельствами. Данные тенденции также сочетаются с преобладанием в выборке исследования лиц, которые имеют низкий уровень самопринятия (52,5%). Определено, что эти лица испытывают негативные эмоции по отношению к себе, недостаточно положительно относятся к себе. Средние значения по шкале имеют 22,5% участников исследования, тогда как высокий уровень самопринятия имеют 25% участников исследования. Участники исследования с высокими значениями самопринятия имеют положительное

отношение к себе, к собственным качествам и характеристикам, они положительно относятся к своей прошлой жизни и видят перспективы развития.

Относительно показателя осмысленности жизни можно отметить, что низкие значения выявлены у 15% участников исследования. Эти участники воспринимают прошлое и настоящее как бессмысленное, тогда как чувство бесцельности существования носит преобладающий характер у них. Повышенные значения осмысленности жизни имеют 47,5% участников исследования. Вполне вероятно, что у участников исследования с нормативными и повышенными значениями по данной шкале отмечается наличие сформированных жизненных целей и присутствие смысла жизни.

Показатели по шкале «человек как открытая система» принимают средние значения у 72,5% участников исследования. Повышенные значения диагностируются у 17,5% участников исследования. Можно говорить о том, что участники исследования с высокими значениями по данной шкале могут характеризоваться как имеющие способность к эффективному усвоению и освоению новой информации, они имеют реалистичный взгляд на жизнь и открыты новому опыту. Низкий уровень диагностируется у 10% участников исследования. Эти лица имеют недостаточный уровень способности интегрировать отдельные аспекты жизненного опыта.

Можно говорить о том, что продавцы с преимущественно низким уровнем самопринятия обычно испытывают трудности в установлении доверительных отношений с клиентами. Они могут быть не уверены в своих навыках и часто сомневаются в своей способности убедить клиента. Это может привести к низкой самооценке и страху быть отвергнутыми. Такие продавцы часто избегают конфликтных ситуаций и предпочитают не рисковать, чтобы не потерять клиента. Средний уровень осмысленности жизни продавцов означает, что они имеют четкое представление о своих целях и ценностях. Они стремятся достичь успеха и удовлетворения от своей работы. Такие продавцы обычно

обладают хорошей мотивацией и ориентированы на результат. Они готовы принимать вызовы и искать новые возможности для развития. Также можно отметить то, что они способны находить баланс между работой и личной жизнью, что помогает им быть эффективными и успешными продавцами.

Продавцы со средним уровнем открытости новому опыту обычно имеют стабильные и консервативные взгляды. Они предпочитают известные и проверенные методы работы, не стремясь к экспериментам и новым идеям, но при этом они могут быть несколько ограничены в своем мышлении и не готовы к переменам. Однако они могут быть очень надежными и ответственными сотрудниками, которые тщательно следуют инструкциям и выполняют свои обязанности.

На рисунке 5 представлено распределение участников с разными уровнями различных аспектов психологического благополучия.

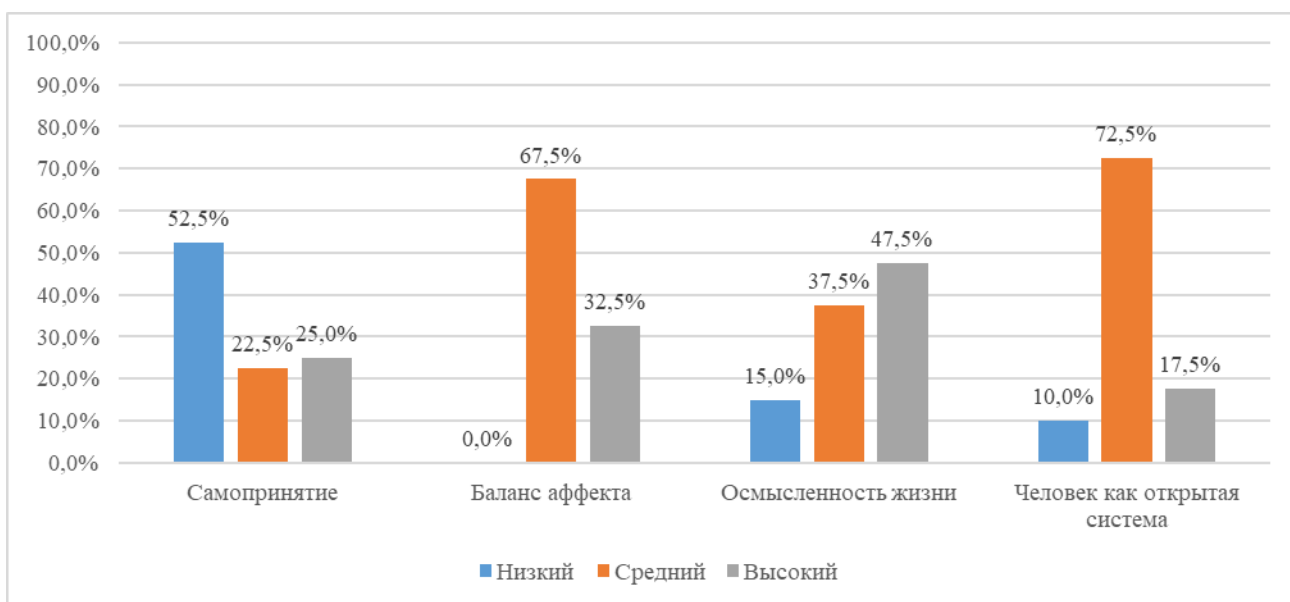


Рисунок 5 – Распределение числа участников исследования с различными уровнями показателей психологического благополучия (продолжение)

Также была осуществлена оценка общего показателя психологического благополучия, в ходе которого было определено, что средние значения

диагностируются у 40% участников исследования. Высокие значения психологического благополучия выявлены у 35% участников исследования, тогда как низкие значения данного показателя выявлены у 25% участников. Можно отметить, что продавцы с низким уровнем психологического благополучия обычно испытывают чувство беспокойства, тревоги и депрессивные состояния. Они часто испытывают чувство неуверенности в себе и своих способностях, а также чувство недовольства своей жизнью. Они могут иметь проблемы с установлением и поддержанием отношений, а также с нахождением своего места в обществе. Для участников исследования с высоким уровнем психологического благополучия характерным является высокий уровень самооценки, уверенности в себе, положительным мировоззрением и оптимистичным отношением к жизни. Также можно говорить о том, что они имеют достаточно высокий уровень эмоциональной устойчивости и сформированности жизненных целей.

Можно говорить о том, что продавцы с низким уровнем психологического благополучия имеют выраженное негативное отношение к самим себе. Такие продавцы могут чувствовать себя недооцененными, неуверенными в своих силах. Это может привести к тому, что они будут чувствовать себя неуверенно в общении с клиентами, не смогут эффективно продавать товары и не смогут установить доверительные отношения с клиентами. Еще одной чертой продавцов с низким уровнем психологического благополучия может быть неспособность эффективно управлять своими эмоциями. Они могут слишком эмоционально реагировать на стрессовые ситуации, что может привести к конфликтам с клиентами или коллегами. Им также может быть трудно контролировать свои эмоции, что повлияет на качество обслуживания клиентов и их удовлетворенность.

В свою очередь, продавцы с высоким уровнем психологического благополучия обладают рядом характеристик, которые делают их успешными

в своей профессии. Они уверены в себе и своих способностях, что позволяет им эффективно взаимодействовать с клиентами и успешно продавать. Такие продавцы обычно обладают высоким уровнем самоконтроля и способностью эмоционально контролировать себя в стрессовых ситуациях.

Продавцы с высоким уровнем психологического благополучия часто обладают эмпатией и способностью эффективно выслушивать и понимать потребности клиентов. Они способны эффективно настраиваться на разные типы личностей и находить общий язык с каждым клиентом. Такие продавцы обычно проявляют высокую степень терпимости.

Продавцы с высоким уровнем психологического благополучия высоко мотивированы на достижение успеха и постоянно стремятся к саморазвитию и совершенствованию своих навыков. Они готовы принимать вызовы и рисковать в поисках новых возможностей для роста и развития. Такие продавцы обычно имеют четкие цели и стратегии для достижения успеха в своей работе.

Распределение представлено на рисунке 6.

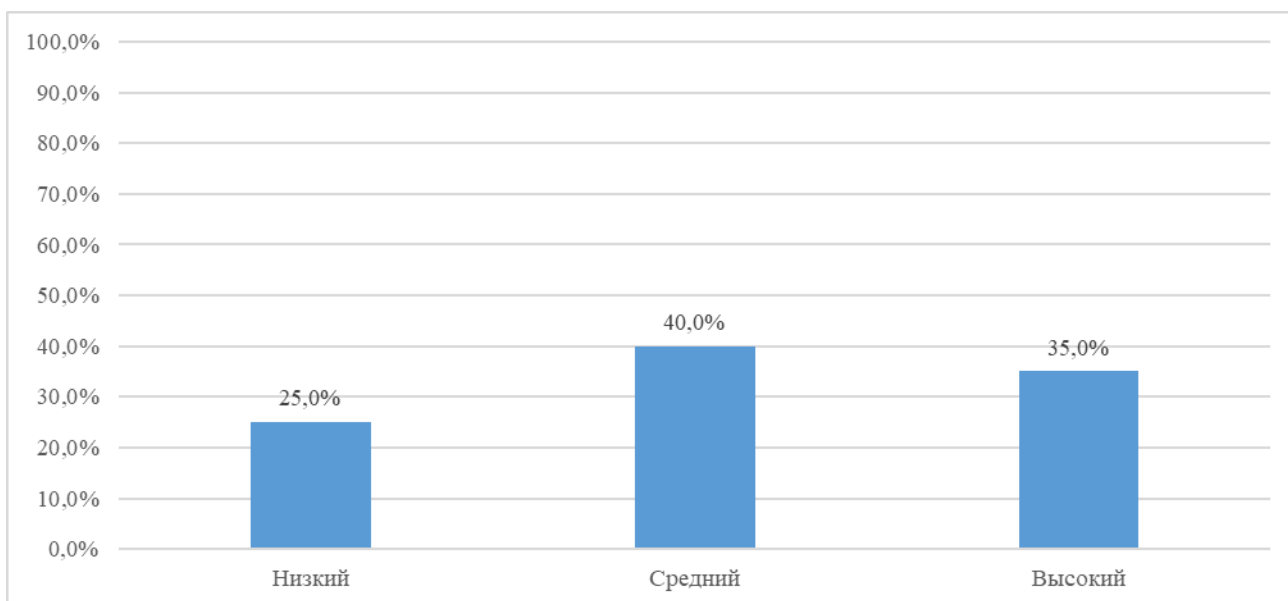


Рисунок 6 – Распределение числа участников исследования с различными уровнями общего показателя психологического благополучия

Проведенное исследование позволяет говорить о преобладании в выборке исследования значений, соотносимых со значениями среднего (адаптивного) и высокого уровня психологического благополучия. В структурном плане наиболее значимыми выступают показатели способности к управлению средой, показатели автономии, а также сформированности жизненных целей и осмысленности жизни. Помимо указанных особенностей можно говорить о том, что для четверти сотрудников организации характерен уровень психологического благополучия на низком уровне.

Если интерпретировать полученные результаты, то можно отметить, что низкий уровень психологического благополучия в работе и личной жизни часто проявляется различными симптомами, такими как хронический стресс, усталость, тревога, депрессивные состояния, апатия, неудовлетворенность собой и другими, а также низкая самооценка. На работе это может проявляться в форме низкой производительности, конфликтах с коллегами, недовольстве руководством, частых отлучках и эмоциональном выгорании. Средний уровень психологического благополучия характеризуется стабильностью и умеренным уровнем стресса. Люди с таким уровнем благополучия могут успешно справляться с повседневными задачами и обязанностями, они чувствуют удовлетворение своей работой и отношениями с окружающими. Они могут сталкиваться с некоторыми трудностями, но в целом они способны эффективно с ними справляться. В свою очередь, высокий уровень психологического благополучия в работе и жизни в целом характеризуется состоянием гармонии, удовлетворенности и позитивного отношения к себе и другим. Люди с таким уровнем благополучия чувствуют себя уверенными, мотивированными, способными к саморазвитию и росту. У них здоровые отношения с коллегами, друзьями и родственниками, они успешны в своей работе и находят радость в повседневных моментах жизни.

В таблице 5 представлены результаты диагностики с применением психодиагностической методики А.В. Козлова. Первичные данные представлены в приложении Д, в таблице Д.1.

Таблица 5 – Результаты оценки индивидуальной модели психологического здоровья

Показатели	Среднее	Стандартное отклонение
Стратегический вектор	5,75	1,66
Просоциальный вектор	5,38	1,21
Я-вектор	4,98	1,90
Творческий вектор	5,13	1,94
Духовный вектор	5,33	1,47
Интеллектуальный вектор	5,00	1,26
Семейный вектор	5,33	1,93
Гуманистический вектор	4,78	1,62

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что в структуре психологического благополучия личности преобладающими тенденциями являются стратегический вектор, творческий и семейный вектора. Данные обстоятельства указывают на то, что для большинства участников исследования важным является ориентация на личностное развитие, на формирование благоприятной семейной среды и поддержание семейных отношений. С другой стороны, определено, что в выборке исследования выявлены лица с низким уровнем выраженности Я-вектора, а также гуманистического вектора в структуре модели психологического здоровья.

Можно говорить о том, что продавцы, у которых стратегический, творческий и семейный векторы преобладают в структуре психологического благополучия, обладают определенными характеристиками и качествами, которые могут повлиять на их работу и поведение.

Стратегический вектор означает, что продавцы обладают ярко выраженными стратегическими навыками и способностью видеть целостную

картину происходящих в их жизни событий. Продавцы с преобладающим стратегическим вектором обладают способностью принимать обоснованные решения, планировать долгосрочные перспективы на рынке. Творческий вектор указывает на способность продавцов к новшествам, поиску нестандартных решений и созданию уникальных предложений для клиентов. Такие продавцы часто обладают развитым воображением, креативностью и способностью видеть возможности там, где другие видят препятствия. Тогда как семейный вектор отражает важность семьи и близких отношений для продавцов. Такие люди ценят поддержку и понимание со стороны своих близких, стремятся создать комфортную атмосферу в семье и уделять достаточно времени своим близким. Это может повлиять на их работу, поскольку они могут быть более мотивированы к достижению успеха в продажах.

На рисунке 7 представлено распределение числа участников исследования, которые имеют различные уровни проявления различных аспектов модели психологического здоровья.

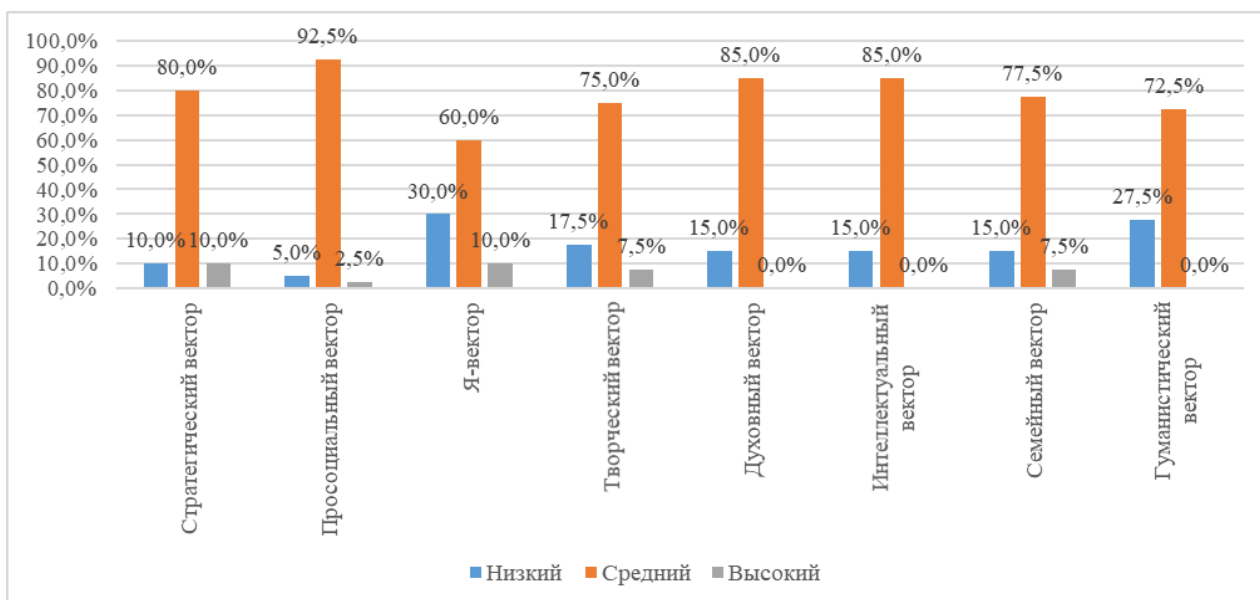


Рисунок 7 – Распределение числа участников исследования с различными уровнями показателями психологического здоровья

Таким образом, продавцы могут характеризоваться как лица, имеющие преимущественно средний уровень выраженности различных векторов психологического здоровья. Ведущими в структуре психологического здоровья можно считать стратегический, семейный и творческий вектора.

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что у большинства участников преобладает умеренный уровень утомления и монотонии, а уровень психического пресыщения и стресса – умеренный или низкий. Однако у трети участников диагностируется повышенный уровень стресса, который отрицательно влияет на результативность профессиональной деятельности. Большинство участников имеет средний уровень нервно-психической устойчивости, но напряженные условия могут привести к нервно-психическим срывам. Участники исследования имеют преимущественно средний и высокий уровень психологического благополучия, но четверть из них имеет сниженный уровень. В целом, большинство участников ориентированы на стратегический и творческий вектор, а также на семейный вектор.

Можно отметить, что продавцы с умеренным уровнем утомлением и монотонности, а также с низким или умеренно выраженным уровнем психического пресыщения и стресса обычно демонстрируют хорошие результаты в своей профессиональной деятельности. Однако треть участников с повышенным уровнем стресса могут испытывать трудности с концентрацией внимания и эффективной работой. Средний уровень нервно-психической устойчивости у большинства продавцов может нарушаться в стрессовых ситуациях, что может привести к нервным срывам. Тем не менее, средний и высокий уровень психологического благополучия большинства участников помогает им справляться с повседневными трудностями.

Преобладание стратегического, семейного и творческого векторов в психологическом благополучии говорит о том, что большинство продавцов склонны искать новые подходы к работе, развивать свои навыки и семейные

отношения. В целом характеристики продавцов указывают на то, что они способны эффективно работать при умеренных стрессах и нагрузках, при условии, что рабочий процесс поддерживается и должным образом организован.

В качестве следующего этапа исследования выступает процедура корреляционного анализа с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты расчета представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа показателей профессионального стресса и психологического здоровья (при $r=0,05$)

Показатели	Утомление	Монотония	Психическое пресыщение	Стресс	Оценка профессионального стресса	Искренность	Нервно-психическая устойчивость
Позитивное отношение	0,06	0,00	0,18	0,14	0,13	0,24	0,01
Автономия	-0,04	0,06	0,00	-0,17	-0,12	-0,19	0,03
Управление средой	-0,42	-0,42	-0,25	-0,43	-0,60	-0,19	0,06
Личностный рост	0,03	-0,01	-0,06	0,06	-0,27	0,00	0,27
Цели в жизни	0,16	0,19	-0,09	0,17	-0,13	0,07	-0,11
Самопринятие	-0,14	-0,03	-0,17	-0,27	0,07	-0,24	0,46
Баланс аффекта	0,10	0,14	0,09	-0,07	-0,17	-0,02	0,03
Осмысленность жизни	-0,19	-0,09	-0,11	-0,20	-0,12	-0,01	-0,28
Человек как открытая система	-0,36	-0,26	-0,13	-0,17	-0,21	0,21	-0,15
Стратегический вектор	-0,41	-0,39	-0,28	-0,26	-0,20	-0,01	-0,11
Просоциальный вектор	-0,26	-0,04	-0,08	-0,25	-0,25	-0,17	0,01
Я-вектор	-0,19	0,06	-0,12	-0,21	-0,18	-0,10	-0,04
Творческий вектор	-0,37	-0,37	-0,19	-0,32	-0,57	0,00	-0,15
Духовный вектор	-0,03	-0,03	0,05	0,01	0,08	0,02	0,13
Интеллектуальный вектор	-0,20	-0,10	0,06	-0,08	0,00	0,18	-0,08
Семейный вектор	-0,42	-0,32	-0,02	-0,11	-0,28	0,19	-0,11
Гуманистический вектор	-0,30	0,01	-0,08	-0,50	-0,15	0,04	-0,04

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что существуют выраженные связи между показателями профессионального стресса, нервно-психической устойчивости и работоспособности, и показателей психологического благополучия личности. Так, можно выделить следующие корреляционные связи.

– Было установлено, что существуют взаимосвязи между показателями утомления и показателями управления средой ($r=-0,42$), показателя по шкале «человек как открытая система» ($r=-0,36$), стратегического ($r=-0,41$), творческого ($r=-0,37$), а также семейного вектора ($r=-0,42$). Иными словами, можно говорить о том, что те продавцы, которые имеют высокий уровень утомления вероятнее всего будут характеризоваться также повышенным уровнем убежденности в том, что они способны управлять средой. Также эти лица будут характеризоваться выраженной открытостью новому опыту, а также будут иметь повышенные значения стратегического, творческого и семейного аспектов психологического здоровья.

Вполне вероятно, что продавцы с высоким уровнем усталости и низкой степенью уверенности в способности управлять окружающей средой обычно проявляют определенные особенности в своем поведении. Они могут испытывать чувства беспомощности и отчаяния, которые могут привести к негативным эмоциям и поведению. Такие продавцы могут стать менее восприимчивыми к потребностям покупателей, поскольку им трудно справляться со своими собственными эмоциями и стрессом. Кроме того, они могут предпочесть придерживаться знакомых методов и стратегий, даже если они неэффективны. Это может привести к потере возможностей для роста и развития как для продавца, так и для организации.

Низкие показатели творческого направления психологического здоровья могут привести к тому, что продавцы не будут искать новые способы решения

проблем и улучшения процессов. Они могут быть склонны к застою и неспособны к инновациям, что может негативно сказаться на их успехе в работе. Также можно говорить и о том, что в силу того, что у продавцов проявляется высокий уровень утомления, то у них могут возникнуть трудности с установлением близких отношений с коллегами и клиентами. Они могут быть менее эмпатичными и неспособными эффективно общаться. Это может привести к конфликтам и недопониманию в рабочей среде.

– Выявлены корреляционные связи между показателями по шкале «монотония» и показателей управления средой ($r=-0,42$), стратегического ($r=-0,39$), творческого ($r=-0,37$), а также семейного ($r=-0,32$) векторов психологического здоровья. Можно отметить, что те продавцы, которые характеризуются по результатам исследования повышенными значениями монотонии также будут иметь, вероятнее всего, сниженный уровень способности к управлению средой, а также будут иметь низкий уровень стратегического, творческого, а также семейного векторов психологического здоровья в целом.

Продавцы с высоким уровнем монотонности и низкими ценностями управления своим окружением могут проявлять определенные особенности в своем поведении. Они могут быть склонны к рутинным и механическим действиям, не стремясь к изменениям и новым вызовам. Они могут предпочесть следовать заранее усвоенным шаблонам и не проявлять инициативу в поиске новых подходов к продажам. Кроме того, продавцы с низким уровнем управления своей средой могут испытывать трудности с адаптацией к изменяющимся рыночным условиям и требованиям клиентов. Они могут быть неспособны эффективно анализировать ситуацию и быстро принимать решения в нестандартных ситуациях. Что касается проявления креативного, стратегического и семейного векторов психологического здоровья, продавцы с высоким уровнем монотонности могут быть менее склонны развивать эти

аспекты. Они могут не видеть ценности в креативных подходах к продажам и стратегическом их планировании.

– Определены корреляционные связи между показателем стресса как одного из аспектов сниженной работоспособности и показателей управления средой ($r=-0,43$), творческого ($r=-0,32$), а также гуманистического вектора ($r=-0,50$). Полученные в ходе исследования данные позволяют говорить о том, что продавцы, которые характеризуются повышенным уровнем стресса также будут иметь сниженный уровень способности к управлению средой, а также будут иметь сниженные значения творческого и гуманистического векторов психологического здоровья.

Продавцы с высоким уровнем стресса, низким проявлений творческого и гуманистического векторов психологического здоровья могут проявлять ряд особенностей в своем поведении. Прежде всего, такие продавцы могут быть склонны к негативным эмоциям и поведению из-за отсутствия способов эффективного управления своим стрессом. Они могут быть более раздражительными, агрессивными и неуравновешенными в общении с клиентами и коллегами. Кроме того, продавцы с высоким уровнем стресса и низким уровнем управления окружающей средой могут проявлять недостаточное внимание к деталям, что может привести к ошибкам в работе и неудовлетворенности клиентов. Они могут быть менее организованными и неспособными эффективно планировать свою работу, что также может повлиять на качество обслуживания.

Отсутствие проявлений творческого и гуманистического векторов психологического здоровья также может повлиять на поведение продавцов. Они могут быть менее гибкими и неспособными находить новые подходы к решению проблем. Отсутствие эмпатии и понимания потребностей клиентов также может привести к конфликтам и неудовлетворенности.

– Показаны корреляционные связи между показателем профессионального стресса и показателя способности управления средой ($r=-0,60$), а также творческого вектора психологического здоровья ($r=-0,57$). Интерпретируя результаты исследования, можно заключить, что те участники, которые характеризуются повышенным уровнем профессионального стресса также будут иметь сниженные значения способности к управлению средой, а также будут иметь сниженные значения показателей творческого вектора психологического здоровья.

Продавцы с высоким уровнем профессионального стресса проявляют ряд характеристик, которые могут негативно сказаться на их работе и общем состоянии. В этом случае продавцы могут чувствовать себя беспомощными и встревоженными, неспособными контролировать свою рабочую обстановку и испытывать недостаток ресурсов для эффективного управления стрессом. Одной из главных особенностей поведения таких продавцов может быть повышенная раздражительность и агрессивность. Они могут проявлять недовольство клиентами или коллегами, что может привести к конфликтам и негативному восприятию со стороны окружающих. Кроме того, продавцы с высоким уровнем стресса и низким уровнем управления окружающей средой могут стать более замкнутыми и избегать общения, что может повлиять на качество обслуживания клиентов.

Кроме того, такие продавцы могут чувствовать усталость и избегать новых задач или изменений в своей работе. Они могут потерять мотивацию и интерес к своей профессии, что в конечном итоге может привести к снижению производительности и результативности их работы. Отсутствие творческого вектора психологического здоровья также может препятствовать разработке новых идей или подходов к работе, что может ограничить способность продавца достичь успеха.

– Выявлены взаимосвязи между показателем нервно-психической устойчивости и показателями самопринятия ($r=0,46$). Иными словами, можно говорить о том, что те лица, которые имеют высокие значения нервно-психической устойчивости, также будут характеризоваться повышенным уровнем тенденций к самопринятию.

Продавцы с высоким уровнем нервно-психической устойчивости и самопринятия обладают рядом характеристик, которые делают их успешными в своей профессии. Они способны эффективно контролировать свои эмоции и стрессовые ситуации, что позволяет им оставаться спокойными и собранными даже в сложных ситуациях. Это помогает им лучше управлять реакцией клиентов и обеспечивать высокий уровень обслуживания. Также они обладают высоким уровнем самопринятия, что позволяет им быть более самокритичными и стремиться к постоянному совершенствованию своих навыков. Они не боятся ошибок и не слишком остро реагируют на критику, а используют ее как инструмент для роста и развития.

Эти продавцы обычно обладают хорошими коммуникативными навыками, способны эффективно выслушивать и понимать потребности клиентов. Они способны сопереживать людям, что помогает им лучше понимать и предвидеть поведение клиентов. Благодаря этому они могут быстро находить общий язык с разными типами людей и успешно продают свои товары. Продавцы с высоким уровнем нервно-психической устойчивости и самопринятия также обладают высоким уровнем энергии и мотивации. Они часто ставят перед собой амбициозные цели и стремятся к их достижению, несмотря на возможные препятствия. Такая целеустремленность и настойчивость помогают им добиваться успеха в продажах и достигать поставленных целей.

В целом, учитывая результаты исследования, можно отметить наличие выраженной и комплексной связи между показателями профессионального

стресса и психологического здоровья. Определено, что продавцы с повышенным уровнем профессионального стресса характеризуются в целом сниженными значениями психологического здоровья, в частности, применительно творческого, семейного и просоциального вектора, имеют сниженный уровень убежденности в возможности управления средой.

2.3 Рекомендации по результатам эмпирического исследования

Оптимизация профессионального стресса у сотрудников организации имеет важное значение [42]. Высокий уровень стресса может негативно сказываться на физическом и психологическом здоровье сотрудников, что приводит к ухудшению общего состояния и подрыву производительности. Непродуктивность, частые болезни и отсутствие мотивации – все это связано со стрессом и может серьезно повлиять на результативность работы. Также можно говорить о том, что эффективная коррекция стресса у сотрудников также способствует укреплению корпоративной культуры и улучшению рабочей атмосферы. Предоставление инструментов и поддержки для управления стрессом демонстрирует заботу о благополучии персонала со стороны руководства, что способствует созданию более благоприятной среды для работы и развития сотрудников.

По результатам проведенного исследования были предложены рекомендации по предупреждению и коррекции профессионального стресса у продавцов торговой организации. Рекомендации носят адресный характер и ориентированы прежде всего на модификацию условий деятельности. Рекомендации имеют следующий вид:

– обеспечить комфортное рабочее место, где сотрудник будет чувствовать себя комфортно и удобно;

– организовать регулярные перерывы для отдыха и расслабления, чтобы сотрудники могли отдохнуть от работы и снять стресс;

– обеспечить возможность для обучения и развития, чтобы сотрудники могли расширять свои знания и навыки, что может помочь им справляться со стрессом;

– содействовать командной работе и взаимодействию между коллегами, что может помочь снизить уровень стресса и повысить эффективность работы;

– организовать психологическую поддержку для продавцов, которые испытывают стресс или другие эмоциональные проблемы;

– установить ясные цели и задачи для каждого сотрудника, чтобы они чувствовали себя уверенно в своей работе и знали, что от них ожидается;

– поощрять здоровый образ жизни и обеспечение рационального питания, что может помочь снизить уровень стресса и повысить физическую и эмоциональную выносливость.

Также были предложены рекомендации по обеспечению возможностей обеспечения психологического здоровья и психологического благополучия у продавцов торговой организации:

– поддерживайте здоровый образ жизни: правильное питание, физические упражнения и достаточный отдых;

– развивайте свои интересы и хобби, которые приносят удовольствие и помогают расслабиться;

– управляйте своим временем и планируйте свою жизнь, чтобы избежать стресса и беспокойства;

– общайтесь с друзьями и близкими людьми, чтобы получить поддержку и понимание;

– изучайте методы релаксации, такие как медитация, йога или дыхательные упражнения;

- избегайте негативных мыслей и эмоций, таких как гнев, зависть и ревность;
- учитесь принимать себя и свои ошибки, а также прощать других за их ошибки;
- развивайте свою самооценку и самодисциплину, чтобы достигать своих целей и чувствовать себя уверенно;
- избегайте употребления алкоголя и других вредных веществ;
- обращайтесь за помощью к психологу или другим специалистам, если вы испытываете психологические проблемы.

Профессиональный стресс может привести к серьезным последствиям для здоровья, как физического, так и психического. Он может вызвать ухудшение настроения, депрессию, тревогу, нарушение сна, усталость, повышенную раздражительность, а также ухудшить работоспособность и эффективность работы. Кроме того, профессиональный стресс может стать причиной развития различных заболеваний, таких как гипертония, язва желудка, болезни сердца и другие.

В свете вышеперечисленных факторов, организации должны придавать большое значение работе над снижением уровня профессионального стресса и обеспечению сохранения психологического здоровья своих сотрудников. Для этого можно применять различные подходы и методы, такие как организация тренингов по управлению стрессом, создание благоприятной рабочей среды, обеспечение работы в команде и поддержка со стороны руководства. Важно также проводить регулярные оценки уровня стресса среди сотрудников и принимать меры по его снижению, а также предоставлять возможности для отдыха и релаксации.

В итоге, работа над снижением уровня профессионального стресса и обеспечение сохранения психологического здоровья работников является неотъемлемой частью успешной работы организации. Это способствует

улучшению физического и психического здоровья сотрудников, укреплению межличностных отношений, повышению эффективности работы и улучшению репутации организации. Поэтому организации должны уделять должное внимание этому аспекту и принимать меры для создания благоприятной и поддерживающей среды работы.

Формирование психологического здоровья помогает людям управлять своими эмоциями, развивать позитивное мышление, улучшать коммуникационные навыки и повышать уровень самооценки [20]. Это позволяет им лучше справляться со стрессом и трудностями на работе, а также повышает их производительность и эффективность.

Таким образом, осуществление профилактики профессионального стресса и формирование психологического здоровья являются важными мерами для поддержания здоровья и повышения производительности сотрудников.

Выводы по второй главе

– Исследование показало, что для большей части продавцов, принимавших участие в исследовании, характерен соответствующий норме уровень утомления и монотонии. Также они характеризуются сниженным или соответствующий норме уровнем стресса и психического пресыщения. Помимо полученных результатов можно говорить и о том, что примерно для трети участников характерно выраженное психического пресыщение и психологический стресс.

– Результаты проведенного исследования особенностей состояния профессионального стресса у сотрудников позволяют говорить о том, что в выборке представлено достаточно много лиц, которые характеризуются сформированным профессиональным стрессом. Треть принимавших

в исследовании продавцов имеют повышенный уровень стресса, что проявляется как в субъективном плане, так и объективно.

– Большинство участников имеет средний уровень нервно-психической устойчивости, а около трети – высокий. В целом, участники исследования характеризуются стабильностью и уравновешенностью, а риск нервно-психических срывов не высок. Однако в условиях повышенного напряжения или экстремальных ситуаций могут возникнуть проблемы.

Можно отметить, что большинство продавцов могут характеризоваться как лица уравновешенные, эмоционально стабильные и способные эффективным образом управлять собственным состоянием. Они не имеют подверженности нервно-психическим срывам.

– Результаты исследования психологического благополучия позволили говорить о том, что большая часть продавцов имеют средний и высокий уровень данного показателя. Ведущими в структуре психологического благополучия являются показатели способности управлять средой, автономии, осмысленности жизни и целеполагания. Четверть участников исследования имеют низкий уровень психологического благополучия.

– В процессе анализа модели психологического здоровья было установлено, что для большинства сотрудников организации характерны средние значения, соответствующие норме. Отмечается наибольшее проявление творческого, семейного, а также стратегического векторов.

– Определено, что существует взаимосвязь между показателями профессионального стресса и психологическим здоровьем сотрудников организации. Продавцы, которые испытывают высокий уровень стресса на работе, склонны к снижению способности управлять окружающей средой, а также к уменьшению проявления просоциальных, творческих и семейных аспектов в своей личности. Гипотеза исследования подтверждается.

Заключение

Анализ научных источников по проблеме исследования позволяет говорить о том, что профессиональный стресс можно рассматривать как особое состояние, которое характеризует работника как субъекта деятельности и проявляющееся в состоянии напряжения. Определяющим фактором профессионального стресса можно рассматривать характер и условия трудовой деятельности, которые оказывают негативное влияние на функционирование работника и сказывающееся дезорганизирующим образом на процессе и результате трудовой деятельности с одной стороны, а также на психологическом состоянии сотрудников, с другой стороны. Профессиональный стресс можно анализировать как отдельное функциональное состояние, то есть он составляет фон, на котором осуществляется деятельность. Профессиональный стресс существенным образом сказывается на содержании и результативности профессиональной деятельности. Чрезмерный уровень профессионального стресса дезорганизирующим образом сказывается на результативности и продуктивности деятельности.

Профессиональное здоровье является комплексным психологическим феноменом, существенным образом, сказывающимся на функционировании человека и возможностях актуализации жизненного потенциала. Психологическое здоровье можно определить, как ощущение собственного личностного благополучия, которое также распространяется на социальную среду. Психологическое здоровье характеризуется продуктивностью, мотивированностью и креативностью в конкретных условиях социального функционирования.

Профессиональная деятельность может рассматриваться как один из вариантов деятельности человека как субъекта, имеющего определенную систему специальных знаний и практических навыков, которые приобретаются

в процессе специальной подготовки, а также в ходе опыта деятельности. Профессиональная деятельность как таковая имеет исключительно большое значение для жизни каждого человека не только ввиду того, что она является источником средств для существования. Также в профессиональной деятельности осуществляется актуализация личностного потенциала субъекта. Профессиональная деятельность имеет высокий уровень социальной и личностной значимости. Применительно структуры деятельности можно выделить в ней объект, субъект и процесс деятельности. Важным аспектом профессиональной деятельности субъекта труда может рассматриваться профессиональное здоровье. Профессиональное здоровье – это состояние субъекта деятельности, обеспечивающие некоторый оптимальный уровень целенаправленности в проявлении активности, работоспособности и профессиональной компетентности. Профессиональное здоровье выступает как условие личностного и профессионального развития работника на всех этапах профессиональной карьеры.

Имеющиеся в настоящее время исследования позволяют говорить о том, что профессиональный стресс занимает одно из ведущих мест в ряду факторов, которые тем или иным образом связаны с актуальным психологическим состоянием сотрудников. В подавляющем большинстве исследований подчеркивается значимость коррекционной и профилактической деятельности применительно профессионального стресса как одного из наиболее значимых факторов психологического здоровья.

Также необходимо отметить и то обстоятельство, что содержание и специфика соотношений профессионального стресса и психологического здоровья в значительной степени обуславливается характером трудовой деятельности, индивидуальными психологическими особенностями работников, а также действием других факторов труда, прежде всего, организационных условий деятельности, особенностей руководства, а также индивидуально-

психологических факторов, повышающих степень восприимчивости работников к действию негативных факторов профессиональной деятельности.

Для решения поставленных в исследовании задач, а также для достижения цели исследования была разработана программа эмпирического исследования. В ходе эмпирического исследования были выявлено следующее.

– Результаты исследования состояния сниженной работоспособности позволили заключить, что у большей части принимавших в исследовании сотрудников организации диагностируется умеренный уровень монотонии и утомления. Также можно отметить соответствующие норме и сниженные значения стресса и психического пресыщения. Также показано, что примерно для трети участников исследования, вместе с тем, характерен повышенный уровень профессионального стресса, оказывающего существенное влияние на поведение и деятельность.

– В ходе исследования профессионального стресса было установлено, что для трети продавцов характерен повышенный уровень профессионального стресса. Вероятнее всего, эти участники характеризуются выраженными негативными психологическими переживаниями и эффектами, которые отрицательным образом сказываются на результативности профессиональной деятельности. Также можно говорить и о том, что в выборке значительное число участников исследования имеют низкий уровень профессионального стресса.

– Исследование нервно-психической устойчивости позволили сделать вывод о том, что большинство сотрудников организации имеют благоприятный психологический статус. В пользу данного обстоятельства говорит преобладание в выборке лиц с умеренным уровнем нервно-психической устойчивости. Также треть участников исследования имеют повышенные значения рассматриваемого показателя. Повседневные и привычные стрессоры не сказываются дезорганизующим образом на процессе и результативности

труда, тогда как серьезные стрессоры, напротив, могут стать фактора психического срыва.

– Участники исследования характеризуются средним и повышенным уровнем психологического благополучия. Наиболее значимыми в структуре данного психологического феномена выступают показатели автономии, способности к управлению средой, осмысленности жизни, а также оформленности жизненных целей. Также можно констатировать и то обстоятельство, что у четверти испытуемых уровень психологического благополучия принимает низкие значения.

– Проведенный анализ модели психического здоровья показал, что большинство участников исследования имеют умеренную выраженность различных аспектов этого явления. Они ориентированы на стратегический, творческий и семейный векторы.

– Корреляционное исследование позволило говорить о наличии выраженных статистически значимых взаимосвязей между показателями профессионального стресса и психологического здоровья. Так, было установлено, что для лиц с высоким уровнем профессионального стресса будет характерен, вероятнее всего, сниженный уровень способности к управлению средой, а также сниженный уровень способности к управлению средой, проявлению творческого, семейного и просоциального векторов психологического здоровья. Повышенный уровень стресса, таким образом, может рассматриваться как препятствие для актуализации личностью собственного потенциала, формирования жизненных целей, а также возможности достижения благополучия в социальной и семейной сферах, а также в творчестве.

Гипотеза исследования подтверждается. Можно говорить о том, что поставленные в исследовании задачи решены, тогда как цель исследования – достигнута. Исследования взаимосвязи профессионального стресса

и психологического здоровья могут иметь широкий спектр перспектив, включая как теоретические, так и практические аспекты. В частности, изучение этой проблемы может помочь улучшить понимание механизмов возникновения и развития нарушений психологического здоровья, связанных с профессиональным стрессом, а также определить эффективные методы предупреждения этих нарушений. Немаловажное значение имеет исследование в области определения факторов, которые способствуют развитию стресса и его последствий на психологическое здоровье. Это могут быть как внешние факторы (например, условия труда, социальная поддержка), так и внутренние (личностные особенности, степень тревожности). Изучение этих факторов позволит разработать более эффективные методы профилактики, а также поддержания высокого уровня психологического здоровья продавцов.

Список используемой литературы

1. Абдулаева П. З. Некоторые понятия о специфике «профессионального стресса» и ее непосредственная связь с жизненно важными требованиями в профессиональной деятельности // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. № 5. С. 5-7.
2. Алексина А. О. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 26-29.
3. Алиева М. Б. Психология здоровья. Киев. 2017. 101 с.
4. Баранова А. Б. Психосоматическое здоровье: психологические защиты и стресс сотрудников силовых структур // Архив внутренней медицины. 2016. Т. 6. № S1. С. 120.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
6. Васильева Т. Н. Психопрофилактика негативного влияния профессиональных факторов на здоровье и работоспособность школьных учителей. // Социальные аспекты здоровья населения. 2019. Т. 65. № 3. С. 8.
7. Васильева О. С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. Ростов-на-Дону.: Мини Тайп, 2015. 365 с.
8. Вербина Г. Г. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Тамбов, 2011. 52 с.
9. Влах Н. И. Стрессы предпринимательской деятельности и риски психического здоровья предпринимателей: синтез медико-психологического и экономического аспектов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2011. № 2(65). С. 60-65.
10. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб, 2009. 336 с.

11. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2000. С. 443–463.
12. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России, 2013, № 1, С. 70-74.
13. Грановская Р. М. Изучение профессионального здоровья руководителей // Вестник психотерапии. 2013. № 48(53). С. 80-90.
14. Дружилов С. А. Профессионализм как реализация ресурса индивидуального развития // Ползуновский вестник, 2004, №3. С. 200-208.
15. Дружилов С. А. Профессиональные деформации и деструкции как следствие искажения психологических моделей профессии // Журнал прикладной психологии. 2014. № 2. С. 56-62.
16. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности [Электронный ресурс]. URL: https://psyjournals.ru/files/27577/vestnik_psyobr_2009_3_Dubrovina.pdf (дата обращения: 20.02.2023).
17. Занковский А. Н. Организационная психология. М., 2009. 320 с.
18. Зеленова М. Е. Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. № 2. С. 50-70.
19. Зудова Е. В. Влияние организационного стресса на психическое здоровье персонала // Инновации. Наука. Образование. 2021. Т. 1. № 44. С. 1436-1439.
20. Ионина О. С. Факторы, определяющие психологическое здоровье ребенка [Электронный ресурс]/ URL: http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2017/1_33/19.pdf (дата обращения: 13.06.2022).

21. Казаков Ю. Н. Акмеологическая гносеология психического здоровья государственных служащих // Акмеология. 2017. № 1. С. 5-12.
22. Ким Б. Понятие стресса в профессиональной деятельности // Наука без границ. 2017. № 6 (11). С. 174-177.
23. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. М., 2010. 304 с.
24. Климов Е. А. Современная психология: состояние и перспективы исследования: методологические проблемы историко-психологического исследования. М. 2012. 412 с.
25. Котова А. П. Социально-психологическое сопровождение профессионального здоровья молодежи // Социально-экономические исследования, гуманитарные науки и юриспруденция: теория и практика. 2016. № 10. С. 80-84.
26. Крель Н. А. Анализ основных характеристик профессиональной деятельности как объекта адаптации [Электронный ресурс]. URL: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=4029 (дата обращения: 20.08.2022).
27. Кригер Е. Э. Профессионально-психологические риски здоровья педагогов // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 3(34). С. 20-23.
28. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 2020. 130 с.
29. Леонтьев А. А. Общее понятие о деятельности: Основы теории речевой деятельности [Электронный ресурс]. URL: <https://iling-ran.ru/library/psylingva/OTRD.pdf> (дата обращения: 21.09.2022).
30. Лепихина Т. Л. Факторы, определяющие психологическое здоровье: корреляционный анализ // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. 2015. Т. 11. № 19 (304). С. 31-40.
31. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих : автореф. дис. ... докт. психол. наук СПб., 1996. 175 с.

32. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М., 1998. 200 с.
33. Мошенская, О. А. Исследование стрессоустойчивости работников муниципальных предприятий // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. 2017. № 4(44). С. 129-139.
34. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб. : Речь, 2022. 256 с.
35. Новиков П. Н. Опережающее образование: гипотезы и реалии. М. : ФСЗ России. РУЦ, 1996. 136 с.
36. Печеркина А. А. Система профессионального образования в России: проблемы и перспективы развития // Актуальные вопросы в психологии. 2010. № 15. С. 149-177.
37. Печеркина А. А. Технологии сохранения и самосохранения профессионального здоровья // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 6. С. 45.
38. Печеркина А. А. Сохранение и укрепление профессионального здоровья учителя // Народное образование. 2017. № 1-2(1460). С. 105-110.
39. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина ; Ин-т психологии РАН. М., 2014. 378 с.
40. Психология здоровья. СПб. : 2006. 607 с
41. Разумов А. Н. Здоровье здорового человека. М. : Медицина, 2016. 416 с.
42. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности. СПб. : Питер, 2007. 224 с.
43. Сергиенко Е. А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. № 4 (10). С. 98-117

44. Смирнова Н. Н. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. 161 с.
45. Сонин В. А. Феномен деятельности как специфическая форма общественно-исторического бытия людей // Известия Смоленского государственного университета. 2008. № 1. С. 248-262.
46. Сорокина Л. В. Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 2. С. 797-801.
47. Тимошкова Т. В. Стресс и его влияние на психическое и психологическое состояние здоровья студентов // Известия Смоленского государственного университета. 2008. № 2. С. 198-202.
48. Черноскутова Т. О. Развитие уровня эмоционального интеллекта и волевых качеств личности на пример у курсантов военного и студентов технического вузов // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2011. С. 102-109.
49. Шевандрин Н. И. Социальная психология и образование. М. : 2015. 315 с.
50. Шингаев С. М. Исследование профессионального здоровья менеджеров // Вестник Башкирского университета. 2011. Т. 16. № 4. С. 1414-1418.
51. Шингаев С. М. Направления исследований профессионального здоровья в западной науке // Научное мнение. 2017. № 2. С. 35-39.
52. Шингаев С. М. Сравнительный анализ психологических аспектов профессионального здоровья педагогов и менеджеров // Психология обучения 2011. № 12. С. 76-86.

53. Шостак В. И. Профессиональное здоровье // Психология профессионального здоровья: учеб. пособие: под ред. Никифорова Г. С. СПб. : Питер, 2016. 520 с.

54. Щербаков С. В. Особенности профессионального здоровья современного педагога // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2019. № 4(25). С. 132-136.

55. Cox T. Research on work-related stress. European Agency for Health and Safety at Work. 2000.

56. Evans G. W. Type A behavior and occupational stress: A cross-cultural study of blue-collar workers. Journal of Personality and Social Psychology, 52(5), 1002–1007.

57. Hockey G. The psychology of fatigue: Work, effort and control. Cambridge University Press. 2013.

58. Smith M. J. A balance theory of job design for stress reduction [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0169814189900516> (дата обращения: 24.09.2022).

Приложение А
Результаты дифференциальной диагностики состояния сниженной работоспособности (ДОРС, А.Б. Леонова)

Таблица А.1 – Сводная таблица результатов дифференциальной диагностики состояния сниженной работоспособности (ДОРС, А.Б. Леонова)

Рес.	Возраст	Утомление	Монотония	Психическое пресыщение	Стресс	Рес.	Возраст	Утомление	Монотония	Психическое пресыщение	Стресс
1	39	27	21	19	12	21	32	8	3	19	12
2	33	16	27	26	13	22	37	21	19	15	21
3	41	12	13	18	16	23	27	23	27	24	25
4	37	21	16	25	25	24	39	26	24	26	27
5	36	19	20	24	34	25	36	17	21	26	25
6	42	27	20	21	16	26	30	24	21	26	35
7	40	24	22	28	24	27	31	23	22	14	26
8	29	20	23	21	19	28	27	19	16	25	25
9	29	8	4	13	15	29	28	0	13	19	8
10	28	17	25	27	13	30	29	27	25	20	19
11	31	24	26	28	26	31	31	23	20	22	12
12	32	22	22	16	23	32	33	21	24	19	25
13	36	21	16	13	23	33	29	25	21	16	22
14	36	24	22	19	19	34	31	16	21	20	13
15	36	22	17	25	19	35	30	13	4	5	6
16	27	21	21	26	24	36	38	22	17	15	20
17	31	29	25	24	21	37	30	18	27	16	18
18	42	22	24	18	20	38	27	19	24	15	18
19	34	24	25	23	27	39	34	25	22	28	26
20	42	18	21	21	13	40	32	27	20	20	23

Приложение Б

Результаты оценки профессионального стресса (опросник К. Вайсмана)

Таблица Б.1 – Сводная таблица результатов оценки профессионального стресса (опросник К. Вайсмана)

Рес.	Возраст	Оценка профессионального стресса	Рес.	Возраст	Оценка профессионального стресса
1	39	49	21	32	34
2	33	35	22	37	32
3	41	36	23	27	55
4	37	49	24	39	54
5	36	55	25	36	52
6	42	49	26	30	56
7	40	29	27	31	33
8	29	51	28	27	57
9	29	37	29	28	30
10	28	40	30	29	40
11	31	51	31	31	43
12	32	45	32	33	52
13	36	33	33	29	39
14	36	54	34	31	37
15	36	33	35	30	28
16	27	41	36	38	36
17	31	52	37	30	49
18	42	39	38	27	54
19	34	46	39	34	53
20	42	54	40	32	49

Приложение В

Результаты диагностики с применением методики на определение нервно-психической устойчивости (В.Ю. Рыбникова)

Таблица В.1 – Сводная таблица результатов диагностики с применением методики на определение нервно-психической устойчивости (В.Ю. Рыбникова)

Рес.	Возраст	Искренность	Нервно-психическая устойчивость	Рес.	Возраст	Искренность	Нервно-психическая устойчивость
1	39	1	8	21	32	0	1
2	33	1	6	22	37	1	6
3	41	1	1	23	27	0	8
4	37	1	8	24	39	1	8
5	36	1	6	25	36	1	7
6	42	1	3	26	30	1	3
7	40	1	5	27	31	1	5
8	29	0	5	28	27	0	8
9	29	0	5	29	28	1	5
10	28	1	7	30	29	0	4
11	31	1	4	31	31	0	7
12	32	1	5	32	33	1	4
13	36	0	5	33	29	1	4
14	36	0	8	34	31	0	5
15	36	0	7	35	30	0	1
16	27	1	4	36	38	0	7
17	31	0	4	37	30	0	6
18	42	0	3	38	27	1	1
19	34	0	6	39	34	0	3
20	42	0	4	40	32	0	6

Приложение Г
**Результаты диагностики с применением опросника «Шкала
 психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой,
 П.П. Фисенко)**

Таблица Г.1 – Сводная таблица результатов диагностики с применением опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фисенко)

Рес.	Возраст	Психологическое благополучие	Позитивное отношение	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система
1	39	342	49	53	53	61	56	70	115	97	71
2	33	334	49	49	58	63	59	56	89	115	70
3	41	386	64	56	70	66	69	61	109	99	74
4	37	369	59	59	63	66	56	66	76	91	61
5	36	277	52	46	41	41	40	57	84	112	64
6	42	342	64	54	47	58	69	50	78	110	60
7	40	359	61	61	53	70	63	51	115	103	69
8	29	379	58	65	67	61	65	63	108	104	59
9	29	380	64	50	71	72	57	66	80	108	71
10	28	357	65	52	65	59	53	63	113	82	64
11	31	343	54	49	51	60	73	56	120	108	72
12	32	328	63	49	47	56	65	48	79	93	72
13	36	322	48	46	61	60	56	51	85	93	64
14	36	356	53	63	51	71	53	65	108	99	62
15	36	332	47	53	57	65	59	51	82	115	58
16	27	356	57	63	51	65	72	48	109	108	63
17	31	301	54	61	41	50	46	49	104	107	61
18	42	351	55	62	52	66	57	59	84	92	64
19	34	368	52	64	57	60	68	67	117	91	59
20	42	347	53	62	56	58	55	63	101	97	72
21	32	378	48	65	82	58	65	60	105	127	83
22	37	381	65	63	65	65	62	61	116	95	68
23	27	376	59	63	54	66	72	62	80	105	63
24	39	376	55	60	60	65	67	69	111	91	63
25	36	366	60	56	64	61	68	57	102	103	67
26	30	267	53	49	32	44	40	49	91	111	70

Продолжение Приложения Г.1.

Рес.	Возраст	Психологическое благополучие	Позитивное отношение	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система
27	31	359	49	59	65	61	74	51	98	112	69
28	27	310	54	44	49	56	55	52	90	110	66
29	28	357	49	64	79	60	42	63	79	101	70
30	29	344	50	51	66	61	61	55	89	112	59
31	31	377	59	60	68	56	70	64	110	114	63
32	33	356	62	51	52	72	65	54	79	111	61
33	29	336	56	49	52	58	71	50	115	111	61
34	31	347	58	60	59	58	59	53	101	105	63
35	30	367	51	50	84	60	64	58	122	129	67
36	38	383	51	63	63	63	74	69	103	101	66
37	30	348	49	52	48	59	70	70	113	110	67
38	27	309	50	58	42	37	64	58	80	111	62
39	34	351	59	57	56	58	67	54	100	84	65
40	32	368	61	47	59	72	60	69	83	84	68

Приложение Д
Результаты диагностики с применением методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова

Таблица Д.1 – Сводная таблица результатов диагностики с применением методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова

Рес.	Возраст	Стратегический вектор	Просоциальный вектор	Я-вектор	Творческий вектор	Духовный вектор	Интеллектуальный вектор	Семейный вектор	Гуманистический вектор
1	39	3	3	5	3	5	4	3	7
2	33	4	6	3	6	7	5	6	7
3	41	5	6	9	9	4	6	9	6
4	37	7	6	3	6	4	6	4	5
5	36	5	4	3	1	5	3	2	1
6	42	5	6	3	4	7	6	4	6
7	40	6	5	7	5	3	4	7	5
8	29	4	5	6	3	7	5	3	5
9	29	8	6	8	7	5	4	9	6
10	28	6	6	6	6	6	7	7	6
11	31	5	6	6	4	3	5	6	6
12	32	7	6	3	3	7	6	5	6
13	36	3	5	3	5	3	7	7	3
14	36	7	6	5	4	5	5	7	4
15	36	4	5	3	5	7	4	4	5
16	27	7	5	3	7	5	4	7	4
17	31	5	4	2	6	4	4	1	3
18	42	3	5	6	4	3	5	4	6
19	34	4	7	4	6	4	3	3	3
20	42	6	3	5	7	4	7	4	7
21	32	9	7	4	9	5	5	7	7
22	37	6	4	5	7	7	5	5	3
23	27	4	7	7	3	3	3	5	6
24	39	4	4	7	7	6	6	7	6
25	36	6	5	4	4	6	7	7	3
26	30	4	5	3	1	7	7	7	1
27	31	7	5	5	6	7	5	3	3
28	27	6	6	5	4	7	5	5	5
29	28	9	7	9	8	4	6	9	6

Продолжение Приложения Д.1

Рес.	Возраст	Стратегический вектор	Просоциальный вектор	Я-вектор	Творческий вектор	Духовный вектор	Интеллектуальный вектор	Семейный вектор	Гуманистический вектор
30	29	3	7	6	5	5	6	4	5
31	31	7	7	4	5	6	4	4	4
32	33	6	5	5	6	7	6	7	7
33	29	6	5	5	6	3	3	5	3
34	31	6	4	5	6	6	6	5	4
35	30	9	8	10	7	6	5	7	6
36	38	7	5	3	6	5	3	7	6
37	30	7	7	6	4	7	5	4	5
38	27	7	4	3	1	4	3	4	4
39	34	7	4	5	4	7	4	5	3
40	32	6	4	5	5	7	6	4	3