

УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ – ОДНА ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

**Resistance to stress is one of the psychological features of training in the
workplace**

Прыгункова Любовь Александровна/Prygunkova Lyubov Aleksandrovna

*студент НОЧУ ВО «Московский финансово – промышленный университет
«Синергия» г. Москва.*

*Student of NOCHUVO 'Moscow Financial and Industrial University 'Synergy'
Moscow.*

Аннотация. Одна из психологических особенностей обучения на рабочем месте является необходимость разработки мер противодействия стрессогенным факторам. Проблемой изучения стресса и стрессоустойчивости занимались как отечественные, так и зарубежные исследователи. В данной статье рассматриваются понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» в интерпретации разных ученых.

Annotation. One of the psychological features of training in the workplace is the need to develop measures to counteract stressful factors. The problem of studying stress and stress resistance has been studied by many domestic and foreign researchers. The article discusses the concepts of 'stress' and 'stress tolerance' in the interpretation of different scientists.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессоустойчивая личность, устойчивость к стрессу, эмоциональная устойчивость.

Key words: stress, stress resistance, stress-resistant personality, resistance to stress, emotional resilience.

Одной из психологических особенностей обучения на рабочем месте является необходимость разработки мер противодействия стрессогенным факторам. Устойчивость к стрессу – важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях. Стресс возникает в ответ на любые экстремальные воздействия и является особой

формой переживания чувств, которая близка по своим психическим характеристикам к аффекту, но приближается к настроениям по длительности протекания и возникает в ситуации угрозы, обиды, опасности. Стрессы действуют на людей по-разному: если у одних при стрессе активность деятельности продолжает расти, происходит повышение жизненной энергии, появляется уверенность в себе, проявляются собранность и целеустремленность, то у других же при стрессе эффективность деятельности снижается, появляется растерянность, суетливость, агрессивное поведение, внимание становится рассеянным.

Проблемой изучения стресса и стрессоустойчивости занимались как отечественные, так и зарубежные исследователи. Впервые слово «стресс» встречается в 1303 году в стихах поэта Р. Маннинга «...эта мука была манной небесной, которую господь послал людям, прибывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе» [8, с. 368].

Слово «стресс», в переводе с английского языка, означает «нажим, давление, напряжение». Если мы обратимся к психологическому словарю, то увидим следующее толкование стресса: «состояние напряжения, возникающие у человека или животного под влиянием сильного воздействия».

Канадский ученый Г. Селье был первым, кто стал изучать стресс, по его мнению - «...стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [11, с.66.]. По мнению Г. Селье, факторы, которые вызывают стресс (стрессоры), различны, но запускают одинаковую, биологическую реакцию, состоящую в активации приспособительных способностей организма. Ученый выделяет три стадии стресса. Первая стадия – реакция тревоги при столкновении человека со стрессором, которая выражается в мобилизации всех ресурсов организма, затем наступает вторая стадия - сопротивления(резистентности), если же действие стрессогенных факторов долгое время не удастся устранить, тогда наступает третья стадия – истощение. Возможности приспособления организма снижаются, он хуже сопротивляется новым воздействиям, увеличивается опасность заболеваний. Г. Селье предложил

разделять стресс на два вида: дистресс (distress – истощение, несчастье) и эустресс, который рассматривается как положительный фактор, источник радости от усилия и успешного преодоления, повышения активности, происходит активизация процессов самосознания, осмысления, памяти. Дистресс наступает лишь при чрезмерных стрессах, при появлении чувств беспомощности, безнадежности, невозможности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий.

Р. Лазарус был первым, кто попытался провести грань между физиологическим и психологическим пониманием стресса. Согласно его концепции, разграничивается физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, где человек (на основе своих знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную [6, с.123].

По мнению Дж. Эверли и Р. Розенфельд, в превращении большинства раздражителей (внешних или внутренних) в стрессоры определенную роль играет эмоциональная и мыслительная оценка данных стимулов. Стрессовая реакция не возникает, если раздражитель не является угрозой или вызовом по отношению к самой личности. Таким образом, Эверли и Розенфельд считают, что большинство стрессовых реакций, которые испытывают люди, создаются ими же и делятся столько, сколько они им разрешат [13, с.224].

Л.А. Китаев-Смык говорил, что индивидуальная выраженность стресса, в большой степени зависит от психологической установки человеком на ту или иную свою роль, свою ответственность за себя, других, за все, что происходит вокруг в экстремальных условиях. [5, с.542-543].

По мнению А.С. Разумова, стрессовые факторы можно разделить на следующие группы:

1. Стрессоры активной деятельности - их воздействие на организм осуществляется в процессе выполнения человеком какой-либо

целенаправленной деятельности, стрессоры способны как нарушить течение деятельности, так и усилить, мобилизовать ее.

К ним можно отнести: экстремальные стрессоры – участие в ситуациях, связанных с риском; производственные стрессоры – ответственная работа с дефицитом времени; стрессоры психосоциальной мотивации – конкурсы, соревнования.

2. Стрессоры оценок - могут действовать на человека вне времени.

К ним можно отнести: старт-стрессоры и стрессоры памяти - предстоящие состязания, защита диплома, выступление в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе; стрессоры побед и поражений - успехи в карьере, любовь, рождение ребенка, неудачи, потеря близкого человека; стрессоры зрелищ – фильмы, события жизни.

3. Стрессоры рассогласования деятельности: стрессоры разобщения: конфликтные ситуации, угрозы, неожиданные, но значимые известия и другие; стрессоры ограничений - психосоциальных и физиологических: заболевания, изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда и другие.

4. Физические и природные стрессоры: мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, качка, высота, холод, жара, землетрясения и другие [9, с. 67].

Исходя из этого, мы можем сделать следующий вывод - любой стресс является физиологическим, так как сопровождается различными физиологическими реакциями и может возникать из-за ряда причин - боль, высокая и низкая температуры воздуха, шум, вибрация, гипоксия, непереносимость запахов, обладая соответствующими эмоциональными переживаниями, стресс всегда является эмоциональным, также стресс может быть и информационным, возникающий по причине внезапности, новизны обстановки, недостатка или избытка информации.

Для того чтобы не сбиваться с рабочего ритма, нужно иметь хорошую стрессоустойчивость. В психологической науке нет единого понимания содержания такого явления, как стрессоустойчивость, и, следовательно, нет единственного определения этого понятия.

Под термином «стрессоустойчивость» понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность и многие другие.

В.А. Бодров считает, что в настоящее время нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, и большинство авторов в качестве синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и сущность которой изучены лучше [2, с.37].

По мнению Л.М. Аболина эмоциональная устойчивость - свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [1, с.134].

Б.Х. Варданын предполагает, что стрессоустойчивость - свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации [3, с.542].

В.А. Бодров считает, что стрессоустойчивость есть свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве [2, с.41].

По мнению Л.Г. Дикой, эмоциональная устойчивость - результат взаимодействия личности, состояния и среды. [4, с.116]

Давая определение эмоциональной устойчивости, П.Б. Зильберман имеет в виду не устойчивость или стабильность эмоциональных переживаний человека, а интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [1, с.262]

По мнению О.А. Сиротина в определение эмоциональной устойчивости включаются параметры, которые характеризуют нервную и физическую выносливость, как способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность человека [12, с.11].

Таким образом, по мнению авторов эмоциональная устойчивость рассматривается как свойство психики отражающее способность человека успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях.

По мнению В.А. Пономаренко физиологические механизмы ориентировочной реакции, доминанта, стереотипы, оперативная память в экстремальных ситуациях могут выступать как помеха для решения задач, а «интеллектуальный уровень поведенческих действий с подключением нравственных резервов в виде долга и чести на основе отношения к своей профессии и к себе, как профессионалу, формирует новую смыслообразующую цель - преодоление и победу» [10, с. 38 - 46].

Таким образом, быстрота и готовность переключения с одного уровня регуляции поведения к другому - фундамент психологической устойчивости.

По мнению некоторых авторов, понятие стрессоустойчивость сводится к понятию «жизнестойкости». Как считает Д.А. Леонтьев, наиболее полно и точно, понятие жизнестойкости описал С. Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из трех компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом. [7, с.89].

Жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и тому подобное), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям [7, с. 89].

Мы пришли к выводу, что несмотря на то, что у различных авторов нет единого определения понятия «стрессоустойчивость», тем не менее большинство ученых под стрессоустойчивостью понимают совокупность личностных качеств, которые позволяют человеку переносить стресс, вызванный значительными интеллектуальными, волевыми и эмоциональными нагрузками, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья не только профессиональной, но и повседневной деятельности. В преодолении стресса стрессоустойчивость личности играет огромную роль, так как от нее зависит и психическое состояние человека, и профессиональная и повседневная деятельность, и чем выше стрессоустойчивость, тем быстрее преодолевается стресс и менее разрушительное воздействие он оказывает на человека. Исходя из выше сказанного, мы можем сделать вывод, что стрессоустойчивость личности – важный фактор преодоления стресса.

Список литературы

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. - Казань: изд-во Казанского университета, 1987. - 262 с.
2. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал. - 2000. - Т. 21. - № 4. - С. 32 - 44.
3. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М.: Наука, 1983. - С. 542-543.
4. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. — 2002.
5. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.
6. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. - М., 1993. - 123 с.
7. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006. - 89 с.
8. Петрушин, В.И. Неврозы большого города / В.И. Петрушин. - М.: Говорящая книга, 2004. - 368 с.
9. Петрушин, В.И. Ук. соч.
10. Пономаренко, В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В.А. Пономаренко // Мир психологии. - 2006. - № 4. - С. 38 - 46.

11. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: Книга по требованию, 2012. - 66 с.
12. Сиротин, О.А. Эмоциональная устойчивость / О.А. Сиротин. - М., 1972. - 11 с.
13. Эверли, Дж.С. Стресс: природа и лечение. Пер. с англ. / Дж.С. Эверли, Р. Розенфельд. - М.: Медицина, 2003. - 224 с.