

Формирование стрессоустойчивости на этапе профессиональной подготовки как фактор профессиональной дезадаптации

В современном мире интенсивно происходит научно-техническая революция. Происходит постоянное обновление информации, что требует от человека больших эмоциональных затрат. В настоящее время очень быстро развивается сфера услуг, что приводит к эмоциональному стрессу.

В связи с быстрыми темпами развития современного производства и промышленности встает вопрос о устойчивости организма человека к различным проявлениям стресса.

В настоящее время является актуальным изучение факторов, противодействующих повреждающему влиянию стресса и способствующих повышению индивидуальной стрессоустойчивости.

Решение этого вопроса может способствовать не только улучшению психофизического состояния личности, но и предотвращению других нарушений, связанных с профессиональной деятельностью.

Обосновывая важность и целесообразность проблем стресса, адаптации и обеспечения стрессоустойчивости необходимо подчеркнуть, что изучение существующей практики такого обеспечения, поиски путей совершенствования имеют важное теоретическое и практическое значение в повседневной напряженной деятельности.

Любая профессиональная деятельность предъявляет к человеку определенные требования и накладывает своеобразный отпечаток на его личность и весь образ жизни. Необходимость преодоления различных ситуаций в профессиональной деятельности требует постоянного волевого напряжения и активной умственной деятельности, стрессоустойчивости.

Отсутствие или недостаточное развитие таких качеств личности как психологическая устойчивость, умение ориентироваться в сложной обстановке препятствуют нормальному осуществлению человеком своих функциональных обязанностей, порождают ошибки в профессиональной деятельности, вызывают процессы профессиональной дезадаптации и профессиональной деформации личности.

В настоящее время под стрессом понимается состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. В другом понимании значение этого термина — реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

Под словом стресс чаще всего люди подразумевают психологический вид стресса (психологи различают еще и физиологический

стресс), который делится на два типа — информационный и эмоциональный. Первый тип стресса, особенно актуальный для нашего века, возникает при информационных перегрузках, когда человек, обладающий ответственностью за последствия принятых решений, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Второй тип стресса влияет на наши действия в момент, когда мы переживаем негативные эмоции (обиду, раздражение, злость). Для организма стресс — это большие энергетические затраты.

Профессиональный стресс — многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. В настоящее время он выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10: Z 73: «стресс, связанный с трудностями управления своей жизнью»).

Многие исследователи считают стресс необходимым для человека, т.к. в умеренной дозе стресс является стимулом для активных действий, нацеленных на достижение целей.

Стресс приводит к истощению человеческих ресурсов. Под действием стрессогенных факторов возникает дезадаптация.

Под дезадаптацией понимается психологическое состояние, обусловленное функционированием психики на пределе ее регуляторных и компенсирующих возможностей, выражающееся в недостаточной активности индивида, в затруднении реализации его основных социальных потребностей (потребность в общении, признании, самовыражении), в нарушении самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей, в неадекватной ориентации в ситуации общения.

Рассматривая существующие в современной науке подходы к проблеме дезадаптации, можно выделить три основных направления.

1. Медицинский подход. Термин "дезадаптация" обозначает нарушение процессов взаимодействия человека с окружающей средой. Его употребление достаточно неоднозначно, что обнаруживается прежде всего в оценке роли и места состояний дезадаптаций по отношению к категориям "норма" и "патология". Отсюда — трактовка дезадаптации как процесса, протекающего вне патологии и связанного с отвыканием от одних привычных условий жизни и, соответственно, привыкание к другим.

2. Социально-психологический подход. Социально-психологическая дезадаптация рассматривается большинством авторов

(Б.Н.Алмазов,1991; С.А.Беличева,1994; Т.Г.Дичев,1976; С.Раттер,1987) как процесс нарушения гомеостатического равновесия личности и среды, как нарушение приспособления индивида в силу действия тех или иных причин; как нарушение, обусловленное "несоответствием врожденных потребностей личности ограничивающему требованию социальной среды; как неспособность личности адаптироваться к собственным потребностям и притязаниям.

3. Онтогенетический подход. С позиции онтогенетического подхода к исследованию механизмов дезадаптации особое значение имеют кризисные, переломные моменты в жизни человека, когда происходит резкое изменение его "ситуации социального развития"(Л.С.Выготский, 1983), вызывающее необходимость реконструкций сложившегося типа адаптивного поведения.

Дезадаптация представляет собой целый комплекс проблем, которые приводят к изменениям психофизиологического состояния: девиациям поведения и эмоциональных реакций, обострению хронических заболеваний и депрессии, нарушениям качества сна и концентрации внимания, снижению креативных функций и т.д

Дезадаптация проявляется в различных нарушениях деятельности: в снижении производительности труда и его качества, в нарушениях дисциплины труда, в повышении аварийности и травматизма, что обуславливается истощением ресурсов личности.

Стойкие нарушения психической адаптации проявляются в клинически выраженных психопатологических синдромах и отказе от деятельности.

Необходимо применение методов формирования стрессоустойчивости для того, чтобы минимизировать отрицательное влияние стресса на продуктивность работы человека и организации в целом:

- создание благоприятного психологического климата;
- четкость планирования деятельности и свободного времени;
- обязательный отдых;
- выяснение стрессогенных факторов;

Стрессоустойчивость - адекватная реакция человека на нестандартную ситуацию. Большинству людей сегодня приходится работать в напряженном ритме. Шум, суета, ненормированный рабочий день, постоянное общение - все это не должно уменьшать их работоспособность.

Можно предположить, что стрессоустойчивость как качество личности можно формировать, используя при этом различные методы, например такие как:

- самосохранение - сохранение ресурсов человеческого организма;
- самоорганизация - включает в себя распределение собственного времени;
- защитные механизмы - включают в себя реакции человека на различные неблагоприятные факторы;
- противостояние стрессу;

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о необходимости профилактики профессиональной дезадаптации путем формирования качеств стрессоустойчивости на этапе профессиональной подготовки.

Штейнберг И.Г.

Творческая самореализация учителя гимназии как фактор успешного карьерного роста

Прошло то время, когда слово «карьера» имело негативный оттенок и никоим образом не ассоциировалось с профессией учителя. Карьера учителя может осуществляться как по вертикали, так и по горизонтали, то есть учитель может продвигаться вверх - становиться руководителем подразделения, директором, или перемещаться по горизонтали - становиться руководителем новых структурных подразделений, группы учителей [1].

Профессиональная карьера учителя понимается нами не только как продвижение по должностным ступеням организационной иерархии, но и как процесс реализации человеком своих возможностей, реализации себя в профессиональной деятельности, в процессе профессионального роста. Мы присоединяемся к мнени-

ю многих исследователей в том, что успешность профессиональной карьеры учителя гимназии и личностное профессиональное развитие - взаимосвязаны [1; 2].

Профессиональная карьера и профессиональный рост - феномены, которые стали предметом изучения специалистов в разных областях науки. Многие ученые рассматривают их как процессы и выделяют этапы, ступени, стадии этих процессов [3; 4]. В рамках данной статьи мы обращаемся к анализу этапов профессиональной карьеры, ступеней педагогического роста в контексте личностно-профессионального развития и их взаимосвязи с процессом творческой самореализации учителя гимназии, являющегося, предметом нашего исследования.