

возраст человека, тем более он одинок. Исходя из теории К. Роджерса, это можно объяснить тем, что молодой человек мене приспособлен к жизни, его представления о собственном "Я" не всегда совпадают, и поэтому он отгораживается от людей, считая, что ему будет отказано в контактах. Но это всего лишь предположение (гипотеза) для следующей нашей работы.

Воронцова Н. Л.,  
Павлова А.М.  
г. Екатеринбург  
РГППУ

### **Анализ подходов к стрессу и профессиональной дезадаптации**

В жизни каждого человека периодически возникают трудные ситуации, связанные с его работой, личными обстоятельствами, окружающей его реальностью. Психологи называют состояние человека в подобных ситуациях стрессом.

Употребляя термин "стресс" в быту, 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).

Следует помнить, что для организма стресс — это большие энергетические затраты. Однако он появляется не только из-за негативного, но и вследствие положительно окрашенного события в жизни человека.

В умеренной дозе стресс является для человека стимулом для активных действий, нацеленных на достижение целей.



Впервые термин "стресс" был предложен еще в 1935 году биологом с мировым именем в Монреале Гансом Селье. "Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование".

С точки зрения организационного управления наибольшую важность представляет то, что автор теории стресса Г. Селье связал с понятием дистресс и что оказывает отрицательное воздействие на человека. Поскольку термин стресс чаще всего используется авторами публикаций в сфере менеджмента.

При этом рассматривается особая разновидность стресса, которая все чаще становится предметом внимания специалистов различных профессий. Это стресс, возникающий на рабочем месте, в процессе трудовой деятельности. Такого рода стресс, с одной стороны, изучается методиками, а с другой стороны, рассматривается специалистами по организационному управлению, в частности менеджменту человеческих ресурсов. В литературе по менеджменту все чаще встречается термин "*job stress*" или "*work-related*", что можно перевести как "стресс, связанный с работой".

В настоящее время стало модным вместо термина "эмоциональное напряжение" употреблять термин "стресс".

В результате это понятие постепенно теряет свое первоначальное предназначение, отведенное ему Г. Селье в его первых работах. Как отмечает Ю.Г. Чирков: "Стресс противоречив, неуловим, туманен".

Его слабость – в неопределенности, расплывчатости границ. Очевидно, впервые термин "стресс", означающий не что иное, как напряжение, упоминается в 1303 году в стихотворении Роберта Маннинга *Handlying Synne*: "И эта мука была манной небесной, которую Господь послал людям, пребывающим в пустыне сорок зим и находящимся в большом стрессе".

Г. Селье полагает, что слово "стресс" пришло в английский язык из старо французского и средневекового английского и вначале произносилось как "дистресс". Затем первый слог исчез из-за смазывания или "про-

глатывания". Имеется и точка зрения, что слово "стресс" произошло от латинского – затягивать. Как бы то ни было, в самом слове не содержится ничего нового для обозначения состояний человека.

Если в его первых работах под стрессом понималось совокупность всех неспецифических изменений, возникающих в организме под влиянием любых сильных воздействий и сопровождавшихся перестройкой защитных систем организма, то в более поздних работах под стрессом стала пониматься неспецифическая реакция организма на любое предъявленное к нему требование, т.е. произошло упрощение этого феномена и соответствующего ему понятия.

Р. Лазарус выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с воздействием реального физического раздражителя, и психический стресс, связанный с оценкой человеком предстоящей ситуации как угрожающей, трудной. Однако такое разделение тоже довольно условно, так как в физиологическом стрессе всегда есть элементы психического, а в психологическом стрессе не может не быть физиологических изменений.

На финальной стадии разработки своего учения Г. Селье стал говорить о двух видах стресса – дистрессе, связанным с отрицательными эмоциональными реакциями, и эустрессе, связанном с положительными эмоциональными реакциями.

По мнению К. Леви эмоциональный стресс можно рассматривать как участок своеобразного континуума эмоциональных состояний, нижней точкой которого являются небольшие сдвиги физиологического гомеостаза в условиях полного безразличия. Приятные и неприятные эмоции сопровождаются изменениями в уровнях физиологического гомеостаза.

В стрессовом состоянии, как отмечают С. Майер и М. Ланденслагер, в организме вырабатывается гормон кортизол, который способствует по-



явлению дополнительно энергии и поддерживает уровень артериального давления. Однако он ослабляет иммунитет, т.е. невосприимчивость к инфекционным заболеваниям.

В общем, причиной стресса, по А. Уэлфорду, является несоответствие возможностей организма предъявляемым к нему требованиям.

По П. Фрессу, стресс также могут вызывать личные и социальные конфликты, не находящие своего разрешения.

Наряду с Г. Селье феномен стресса исследовали многие ученые и давали свои определения: Септон (1929), характеризовал стресс, как целесообразную реакцию организма на угрожающий стимул; Grinker, Spiegelm (1945) понимали под стрессом некоторые необычные условия или требования предъявляемые жизнью; Arnold] определял рассматриваемое понятие как любое условие, которое нарушает нормальное функционирование организма. По Levi (1972 г.), это характер психической реакции, которая подготавливает организм к действию.

В психологическом словаре стресс определяется как "состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах".

Рассмотрев теоретическую основу понятия стресс, перейдем к методам его диагностики в практическом использовании. Существует несколько методов, использование которых позволяет диагностировать профессиональную дезадаптацию:

- опросник для оценки проявлений профессиональной дезадаптации Родиной;
- методика рисуночной фрустрации Розенцвейга (PF Study);
- методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Прае;

- многофакторный метод исследования личности (ММПИ);
- опросник Спилбергера-Ханина – методика, позволяющая дифференциально измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние;
- опросник ПВ ("психическое выгорание"), разработанный на основе модели К. Маслач и С. Джексон;
- опросник SACS – "Стратегии преодоления стрессовых ситуаций" (С. Хобфолл, 1994), предназначенный для оценки поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения;
- опросник Басса-Дарки (опросник адаптирован Л.Г. Почебут);
- многоуровневый личностный опросник (МЛО) "Адаптивность";
- многофакторный метод исследования личности (ММПИ).

Предметом обследования в нашей работе является профессиональная дезадаптация и причины, вызывающие стрессовое напряжение.

Объектом – сотрудники ДПС Орджоникидзевского районного полка.

Цель данной работы: разработка комплекса мероприятий по снижению уровня психической дезадаптации на основе полученных данных о специфике нервно-психических источников напряжения работников.

Для этого необходимо выполнить следующие задачи:

- изучить научную и научно-популярную литературу для накопления и обобщения практического опыта и теоретических знаний по данной проблеме;
- исследование причин, вызывающих стрессовое напряжение;
- исследование причин и уровней выраженности профессиональной дезадаптации.

В проведенном нами исследовании приняли участие 23 человека с целью выявления причин, приводящих к стрессовому напряжению, а также оценки степени профессиональной дезадаптации.



В ходе обследования и последующей обработки мы придерживались следующей последовательности:

1. Проведение анкеты на тему: "Причины, вызывающие стрессовое напряжение".
2. Диагностика по опроснику О.Н. Родиной "Оценка степени профессиональной дезадаптации"

Анализ результатов исследования показал, что причинами вызывающими стрессовое напряжение являются:

➤ *неудовлетворенность трудом* – ограничение свободы действий и использования имеющегося потенциала (приходится делать не то, что хотелось бы) –21%;

➤ *неудовлетворенность заработной платой* – 21 %;

➤ *неудовлетворенность социальным статусом* – 15 %

По результатам опросника "Оценка степени профессиональной дезадаптации" можно сделать следующие выводы:

➤ наиболее выраженными признаками профессиональной дезадаптации являются: соматовегетативные нарушения (112 баллов) – нарушение сна, что сон у таких пациентов носит поверхностный характер и сопровождается частыми, длительными пробуждениями;

➤ особенности социального взаимодействия (95 баллов);

➤ нарушение цикла "сон-бодрствование" (76 баллов) – смещается график, трудно адаптироваться к изменяющимся условиям, нарушается работоспособность.

В целом, в связи с умеренным уровнем психической дезадаптации сотрудников целесообразно привлечение медицинского и социального психолога в качестве эксперта при профессиональном осмотре работников, их профессиональном отборе, проведении профилактико-лечебных мероприятий. Это значительно снизит деструктивное взаимодействие персона-

ла и организации, повысит с одной стороны здоровье персонала, с другой стороны качество, эффективность труда.

Горбачева М.В.,  
Павлова А.М.  
г. Екатеринбург  
РГППУ

### **Причины возникновения профессионального стресса и способы борьбы с ним**

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 их профессиональной деятельностью.

Стресс (от англ. *stress* – напряжение, давление) – это состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Другое значение этого термина — реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. По физиологической сути стресс понимается как адаптационный процесс, обеспечивающий приспособление организма к новым условиям существования.

Выделяются следующие причины возникновения стресса на работе.

1. Общеорганизационные проблемы – отсутствие четкого разделения обязанностей между сотрудниками, вследствие чего не выполняются функции, предписанные должностной инструкцией. Это в свою очередь позволяет требовать от сотрудников то, что не входит в их обязанности.
2. Плохая внутрифирменная коммуникация.
3. Неопределенность положения сотрудника в фирме – отрицательным образом действует на его работоспособность. В случае, когда такой