

способностями. Из чего следует, что при увеличении выраженности резистенции выраженность этих способностей будет также уменьшаться. Истощение оказалось тесно и отрицательно связано с коммуникативными ($r=-0,323$; $p < 0,01$) и организаторскими ($r=-0,245$; $p < 0,01$) способностями, т.е. при увеличении истощения выраженность этих способностей будет уменьшаться. Таким образом мы видим, что Напряжение, Резистенция и Истощение отрицательно связаны с коммуникативными и организаторскими способностями, т.е. при увеличении выраженности этих фаз эмоционального выгорания данные способности будут уменьшаться.

Выводы: Из научной литературы по этой теме мы узнали, что эмоциональное выгорание - это истощение, потеря мотиваций и ответственности (Фреденберг), психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (Кэри Чернисс). Развитие данного синдрома особенно характерно для профессий, связанных с взаимодействием с людьми и характеризующимися повышенными нагрузками на эмоциональную сферу работника. При развитии СЭВ происходит деформация личности (личностные изменения), снижается адаптивность и профессионально-эффективное функционирование работника (в том числе снижаются и коммуникативные и организаторские способности). Проведено корреляционное исследование, по результатам которого можно сказать, что интенсивность эмоционального выгорания, снижает коммуникативные и организаторские способности. Данный результат нашего исследования можно использовать в целях повышения коммуникативных и организаторских способностей, а следовательно повышения продуктивности профессиональной деятельности, путём снижения уровня эмоционального выгорания специалистов, работающих в сфере «человек-человек».

Литература:

1. Психология. Словарь. Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 494с.

2. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии. Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 1999. С. 76–97.

3. Немов Р.С. Практическая психология. М: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1997. - 320 с.

4. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2008. - 432 с.

5. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. М: Изд. Корпорация «Логос», 1996. - 320 с.

6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Спб: Питер, 2008. - 336 с.

7. Не удивляйтесь, синдром выгорания! Практическая психология. Служба кадров и персонал. 2005. - № 7.

**Иванищева А., Павлова А.М.,
г. Екатеринбург, РГПШУ**

Проблема преодоления стресса

Жизнедеятельность человека связана с развитием и проявлением различных функциональных состояний, некоторые из которых оказывают существенное влияние на его здоровье и работоспособность. Управление функциональным состоянием, разработка и применение различных средств профилактики и коррекции

функциональных нарушений является предметом многочисленных исследований в психологии и физиологии труда, восстановительной медицине.

Стресс является наиболее характерным психическим состоянием, возникающим под влиянием экстремальных условий. Понятие «стресс» включает в себя широкий круг вопросов, касающихся причин его возникновения, механизмов развития, особенностей проявления, возможных последствий, а также методов и средств противодействия зарождению и развитию этого состояния.

Во многих исследованиях отмечается, что люди по-разному реагируют на одну и ту же стрессовую ситуацию. В большинстве случаев им удается сохранить или быстро восстановить работоспособность и функциональную надежность, хотя каждый человек в большей или меньшей степени испытывает в этих условиях негативные переживания эмоциональное возбуждение и психическое напряжение. Наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс и формировании стрессоустойчивости определяет нарастающий интерес к изучению механизмов регуляции этого состояния, обоснованию путей и способов его преодоления.

Проблема преодоления стресса предполагает изучение закономерностей формирования и реализации процессов превентивной и оперативной защиты организма и психики от стрессогенных воздействий; развития и проявления различных стратегий (способов) и стилей поведения в этих условиях; личностной детерминации процессов преодоления; роли функциональных ресурсов в формировании приемов противодействия стрессов и др. в западной литературе эта проблема нашла отражение в понятиях «coping stress» и «coping behavior».

Понятия «coping stress» и «coping behavior» подразумевают многообразные формы активности человека, охватывающие все виды взаимодействия субъекта с задачами и проблемами внешнего и внутреннего плана. Преодоление вступает в действие не только в тех случаях, когда сложность задачи превышает возможности привычных реакций, делает недостаточным нормативное приспособление, требует новых ресурсов, но и при необходимости изменить поведение в трудных жизненных ситуациях, при хроническом воздействии стрессоров и негативных повседневных событиях.

Исходные трудности в изучении процессов преодоления стрессов связаны с определением сущности самого понятия «coping», поскольку термин успешно существует «на перекрестке» двух выраженных тенденций современной психологии личности.

Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка.

Во-вторых, это укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее, постоянное в личности, а на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях.

Понятие «coping» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. В широком смысле слова coping включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера – попытка овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации. Дополнительные условия – как внешние, характеризующие саму задачу, так и внутренние, представляющие собой психологические характеристики субъекта, - заостряют содержание coping, отличая его от простого приспособления.