

Ковалева Мария Александровна

магистрант

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»

г. Калининград, Калининградская область

Шахторина Екатерина Валентиновна

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»

ОНК «Институт образования и гуманитарных наук»

г. Калининград, Калининградская область

К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ

***Аннотация:** предпринимаемые в науке и на практике попытки изучить связь между психологическим здоровьем персонала и его способностью справляться с различного рода стрессовыми ситуациями, возникающими в профессиональной среде, создают обширное поле для рассмотрения стрессоустойчивости сотрудников организаций как комплексного объекта психологических исследований. С этой точки зрения особый интерес представляет акцент на раскрытии содержания понятий «стрессоустойчивость», «психологическое здоровье», на теоретических аспектах рассмотрения феномена стрессоустойчивости как компонента психологического благополучия. Отдельного внимания требует анализ феномена «профессиональный стресс», а также понимание и прогнозирование потенциальных угроз психологическому равновесию сотрудников, первопричинам возникновения профессиональных стрессовых состояний, также методам борьбы со стрессовыми состояниями на рабочем месте.*

***Ключевые слова:** стресс, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, психологическое здоровье, психологическое здоровье сотрудников организаций.*

Благодаря многоаспектным исследованиям, научное сообщество сформировало обширную базу данных, освещающую важность психологического здоровья и благополучия в личной и социальной сферах жизнедеятельности [4, с. 384]. Однако определение структурных элементов психологического здоровья и методология его изучения в различных областях человеческой активности требуют, на наш взгляд, конкретизации, детализации.

И.В. Дубровина первой ввела понятие «психологическое здоровье» в современный психологический дискурс. Согласно её концепции, психологическое здоровье, в отличие от психического, обуславливают не только функциональность высших психических механизмов человека и гармоничность процессов протекающих в них, но и особенности формирования личности, её уникальные характеристики [8, с. 12].

О.В. Хухлаева разработала концепцию психологического здоровья, характеризующегося тремя уровнями: креативным, адаптивным и дезадаптивным. Согласно её исследованиям, высший, креативный уровень свойственен для личностей, обладающих стабильной адаптацией к окружающей среде, творческим подходом к реальности и достаточным запасом внутренних ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций [9, с. 29].

В предложенной О.В. Хухлаевой модели выделяются три ключевых компонента. Потребностно-мотивационный аспект выражается в стремлении к саморазвитию и принятии ответственности за собственную жизнь. Инструментальная составляющая фокусируется на рефлексии как основном инструменте самопознания. Аксиологический компонент включает ценностное отношение как к собственной личности, так и к личностям окружающих людей.

В современных исследованиях существует точка зрения, включающая как внутренние, так и внешние факторы психологического благополучия [7, с. 246]. Среди внешних факторов выделяются не только характеристики непосредственного социального окружения, формирующего личность, но и более широкие аспекты: культурно-социальный уклад общества, общекультурный уровень,

принятые нормы и правила социума, политическое устройство и степень развитости социально-экономических взаимоотношений [2, с. 90].

Исходя из сказанного, психологически здоровой можно считать личность, которая способна сохранять внутреннюю гармонию при постоянном взаимодействии с внешним миром, обеспечивая тем самым устойчивую основу для собственного прогрессивного развития и роста.

Современная жизнь, характеризующаяся стремительным темпом и высокой степенью неопределенности, создает значительную психологическую нагрузку на человека, в связи с чем эмоциональная устойчивость и способность противодействовать внешним раздражителям становятся ключевыми факторами психического благополучия. В условиях, когда социальные и политические трансформации провоцируют рост невротических расстройств и тревожных состояний, исследование стрессоустойчивости и адаптационных возможностей личности приобретает критическую значимость. Эти психологические ресурсы представляют собой фундаментальный защитный механизм, предотвращающий риски для ментального здоровья населения в целом.

Согласно мнению Н.М. Лаптевой, в настоящее время изучение стрессоустойчивости становится особенно актуальным в связи с растущим вниманием к стрессовым ситуациям, возникающим в процессе профессиональной деятельности. Современные исследования всё чаще рассматривают данный феномен через призму социально-психологических факторов и профессиональной среды. Таким образом, Л.М. Аболин в своём определении рассматриваемого понятия [2, с. 34] делает акцент на таких компонентах, как физическая и нервная выносливость, позволяющая индивиду эффективно выполнять сложные задачи в эмоционально напряженных условиях без существенного ущерба для здоровья, самочувствия и дальнейшей работоспособности. А.П. Катунин также подчеркивает, что стрессоустойчивость выступает ключевым психологическим компонентом, обеспечивающим надежность и успешность трудовой деятельности [3, с. 20–21]. Так, феномен стрессоустойчивости анализируется преимуще-

ственно через призму функционального подхода – как фактор, определяющий результативность работы персонала.

Трудности в адаптации, проблемы в осуществлении профессиональной деятельности в той или иной степени связаны с негативными влияниями, относящимися как к содержанию профессиональной деятельности, так и к актуальному состоянию работника, сформировавшемуся вне трудовой деятельности [1, с. 6]. В связи с этим трудности, возникающие в процессе трудовой деятельности, не редко выступают не столько причиной, сколько поводом для возникновения стрессового состояния работников.

Различные категории стресса определяются их происхождением. Неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе, нечеткое распределение обязанностей, неэффективное руководство и размытые перспективы развития компании порождают организационный стресс. Специфика профессиональной деятельности может вызывать профессиональный стресс, связанный с конкретным видом занятий или специальностью. А непосредственно рабочая обстановка, условия и место выполнения трудовых обязанностей становятся причинами рабочего стресса. Происхождение стрессовых ситуаций позволяет классифицировать их как организационные, профессиональные и рабочие.

Исследование Ю.А. Полагутиной и Л.П. Овчинниковой, в результате которого были выявлены ключевые факторы недовольства работников ОАО «РЖД», подтверждает вышеописанный принцип. Среди основных причин профессионального стресса у сотрудников железнодорожной компании отмечают следующие: сложности взаимодействия в коллективе, неудовлетворенность должностными функциями и отсутствие достаточных ресурсов для эффективного выполнения рабочих задач [6, с. 374].

Исследования Дж. Додсона и Р. Йеркса выявили интересную закономерность: эффективность человеческой деятельности сначала растет при активизации нервной системы, но затем снижается, когда эта активация превышает оптимальный порог. Приспособляемость организма к эмоциональному напряжению определяется тем, насколько рационально используются адаптационные

ресурсы для достижения благоприятного результата. На продуктивность работы в стрессовых условиях влияет целый комплекс факторов: личностные мотивационные особенности, степень социальной адаптации, устойчивость к фрустрации, индивидуальное восприятие стрессовой ситуации, а также специфика психических процессов и характеристики нервной системы человека [2, с. 22].

Перечисленные аспекты дают основания утверждать, что можно предсказать эффективность работы человека в условиях эмоционального напряжения, опираясь на параметры его исходного функционального состояния (в ходе профотбора). Сотрудники, обладающие психологическим здоровьем и высоким уровнем устойчивости к стрессу, смогут успешно выполнять возложенные на них задания даже под давлением, а именно в условиях, когда присутствуют отвлекающие внешние факторы, такие, как шум, недостаточное освещение или холод, а также под давлением со стороны окружающих (навязчивые вопросы коллег, угрозы со стороны руководства, контроль за каждым действием и т. д.).

Исследования в современной науке демонстрируют, что поддержание и развитие психологической безопасности и внутренней устойчивости зависит от способности человека эффективно минимизировать негативные воздействия. Это достигается за счет осознанного управления стрессом, когнитивной переоценки и активного применения копинг-стратегий. Р. Лазарус и С. Фолкман в своих трудах подтвердили, что преодоление стресса осуществляется через когнитивные и поведенческие усилия, которые и составляют суть копинга. Эти процессы способствуют тому, чтобы человек мог ощущать себя в безопасности, даже когда вокруг возникают угрожающие ситуации. Стрессоустойчивость формируется на основе личных ресурсов, которые охватывают как эмоциональные, так и когнитивные способности, что подтверждают современные научные изыскания.

Исследования Р. Баумайстера и Э. Лангер показывают, что осознанность значительно улучшает когнитивную обработку информации, что напрямую связано с эффективным управлением стрессом. Состояние психологического благополучия в условиях неопределенности можно поддерживать, благодаря опре-

деленным техникам. Среди преимуществ таких подходов – способность быстро приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам и блокирование развития депрессивных состояний, тревожности и страхов. Саморегуляция и осознанность, по мнению ученых, являются фундаментальными компонентами поддержания безопасности и стрессоустойчивости в современных условиях.

Исследования в нейронауке, проведенные Р. Дэвидсоном, демонстрируют взаимосвязь между определенными мозговыми структурами и способностью человека противостоять стрессу. Особенно важную роль в этом играют префронтальная кора и амигдала, отвечающие за эмоциональное регулирование при стрессовых ситуациях. Люди, эффективнее управляющие чувствами страха и тревоги, обычно обладают повышенной стрессоустойчивостью и сохраняют ощущение безопасности. В дополнение к этим наблюдениям, Р. Баумайстер подчеркивает фундаментальную роль самоконтроля и волевых качеств как основных элементов, обеспечивающих психологическую стабильность личности при столкновении с угрозами и стрессовыми факторами [5, с. 5–6].

Анализируя вышесказанное, возможно выделить несколько основных направлений в работе со стрессами на предприятии. Первое касается организационной стратегии деятельности, заключающейся в оптимизации рабочего процесса и включающей нормирование труда, соблюдение баланса между работой и отдыхом. С точки зрения психологического подхода к решению проблемы стрессоустойчивости, важно сохранять ориентацию на развитие профессиональной идентичности специалиста, освоение эффективных поведенческих стратегий. Для поддержания оптимального функционального состояния сотрудников возможно применение и психофизиологического направления, развивающего функциональные резервы организма. Профессиональное направление, в свою очередь, будет концентрироваться на формировании и постоянном совершенствовании профессиональных компетенций. Также важно социально-медицинское направление, обеспечивающее высокий уровень физического и психического благополучия работников.

Таким образом, представляется возможным сделать резюмировать – стрессоустойчивость является достаточно значимым компонентом психологического благополучия и фактором психического здоровья, особенно в условиях профессиональной деятельности, связанной с непосредственным риском для жизни, коммуникацией с большим количеством людей, строгой регламентацией деятельности, повышенными требованиями к сотрудникам, ненормированным рабочим днём и т. д. Производя профессиональный отбор сотрудников и осуществляя деятельность по обозначенным выше направлениям, в целях повышения стрессоустойчивости уже действующих сотрудников, можно достичь более высокого уровня их психологического здоровья, а значит и новых высот в развитии и эффективности организации.

Список литературы

1. Абдулаева П.З. Некоторые понятия о специфике «профессионального стресса» и её непосредственная связь с жизненно важными требованиями в профессиональной деятельности / П.З. Абдулаева, А.А. Османова // Педагогика и психология в медицине: проблемы, инновации, достижения: труды научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 6 октября 2016 года) / Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова; Санкт-Петербургская государственная химико-фармацевтическая академия; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена; Союз реабилитологов России. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Человек и его здоровье», 2016. – С. 5–7. EDN XVCYMR

2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. – 261 с.

3. Ершова Д.А. Стрессоустойчивость как фактор психологического здоровья сотрудников предприятия / Д.А. Ершова, А.Ю. Балабина // Психологическая безопасность личности в поликультурной среде жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам V-й ежегодной научно-практической кон-

ференции преподавателей, студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета (Ставрополь, 17 апреля 2017 года). – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – С. 19–23. EDN ZHMKUZ

4. Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «Психологическое здоровье человека» / Н.А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – №3 (35). – С. 384–392. DOI 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392. EDN YBJGBV

5. Кольчик Е.Ю. Стрессоустойчивость в структуре психологической безопасности / Е.Ю. Кольчик // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. №5. – 9 с. EDN JXKRWU

6. Полагутина Ю.А. Проблема профессионального стресса / Ю.А. Полагутина // XLIX Самарская областная студенческая научная конференция: тезисы докладов (Самара, 10–21 апреля 2023 года). – СПб.: Эко-Вектор, 2023. – С. 374. EDN OLVNSP

7. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред.: А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2014. – 318 с.

8. Степанова М. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000; Школьный психолог. – 2001. – №42. – С. 15; Психология обучения. – 2002. – №1. – С. 12.

9. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003 – 110 с.