**Лекция 5. Методы управления стрессом на уровне организации и личности. Стресс и организационное здоровье (4 часа)**

**5.1. Понятие «стресс» и «организационное здоровье»**

История изучения стресса связана с именем Г. Селье. В 1936 г. в  английском журнале «Nature» им было опубликовано письмо в редакцию, которое называлось «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». Именно с этого момента началось научное изучение стресса как общего адаптационного синдрома (ОАС). Само понятие стресса в этом письме не упоминалось и появилось несколько позже, заимствованное из теории «гомеостазиса» У. Кэннона (1929). Спустя полвека понятие стресса прочно вошло в обиходную речь и стало символом XX в.

Широкое распространение концепции стресса обязано возросшей во второй половине XX столетия актуальности проблемы защиты человека от неблагоприятных факторов среды.

Понятие стресса используется для характеристики обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды. В обиходной речи под стрессом понимается состояние, противоположное покою и душевному равновесию, а при чрезмерном стрессе — горе, страдание и другие проявления дис-тресса1. Оптимальный уровень стресса способен вызвать положительные эффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптационных возможностей. Стрессорный эффект зависит от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Г. Селье полагает, что неспецифическая адаптационная активность в биологической системе существует всегда, а не только в  ситуациях, достигших какого-то критически опасного уровня взаимоотношений со средой, что «полная свобода от стресса означает смерть», и в метафорической форме назвал стресс вкусом и ароматом жизни. С другой стороны, стрессом называются все раздражители (физические, социально-психологические), которые вызывают состояние высокой напряженности, физического и психического дискомфорта, душевного потрясения и другие стресс-эффекты.

В  современной научной литературе термин «стресс» используется в   различных значениях. Во-первых, под стрессом понимается сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие, названное Г. Селье термином «стрессор». Позже «стрессор» или «стресс-фактор» стали использоваться как синонимы. Во-вторых, под стрессом понимаются субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Данное состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и   процессы преодоления (копинг), происходящие в самом человеке. В третью группу объединяются понятия стресса как неспецифических черт физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности. Эти реакции направлены на поддержание поведенческих действий и психических процессов по преодолению этих стрессовых эффектов.

Следует признать, что не все определения стресса в полной мере отражают его сущность. В одних представление о неспецифичности его некоторых черт подменяется представлением о чрезвычайности этого процесса в целом. В других определениях не учитывается факт наличия неспецифических черт адаптационных процессов как при негативных, так и при позитивных воздействиях на организм. В. А. Ганзен рассматривает состояние стресса как полидетерминированное, интегральное качество личности, как целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата.

В   многочисленных исследованиях установлено, что неспецифичность физиологических и психологических адаптационных процессов проявляется при разных по силе воздействиях, а интенсивность адаптационной активности связана со значимостью для человека действующего стресс-фактора.

Наиболее адекватной трактовкой, по мнению Л. А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в данной области, является понимание стресса как неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека.

Вследствие неоднозначности трактовки понятия «стресс» многие отечественные авторы предпочитают использовать другое понятие — «психическая напряженность», в котором подчеркивается необходимость изучения психологического функционирования человека в сложных условиях.

В психологической структуре психической напряженности особая роль принадлежит мотивационным и эмоциональным компонентам. Состояние психической напряженности определяется как неспецифическая реакция активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней.

Следует отметить, что не прослеживается четкого разграничения между терминами «психологический стресс» и «психическая напряженность». Часто эти термины рассматриваются как синонимы, характеризующие особенности психических состояний в сложных условиях деятельности. Иногда стресс рассматривается как крайняя степень психической напряженности, оказывающая сильное и отрицательное влияние на деятельность, в то время как психическая напряженность характеризует повышенное и адекватное условиям функционирование организма и личности.

Психическим проявлениям общего адаптационного синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование «эмоциональный стресс», которое породило разночтение обозначенных им явлений.

В  его содержание включают и первичные эмоциональные психические реакции, возникающие при критических психологических воздействиях, и эмоционально-психические симптомы, вызванные телесными повреждениями, аффективные реакции при стрессе и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Иными словами, под термином эмоциональный стресс понимается широкий круг изменений психических проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биологических, электрофизических и других корреляторов стресса. Ю. А. Александровский с эмоциональным стрессом связывает напряжение барьера психической адаптации. Важно различать понятия «эмоциональный стресс» и «эмоции»; в основе эмоционального стресса лежит эмоциональное напряжение, но эти термины не являются тождественными.

Современные исследования показывают, что специфика эмоциональных реакций при стрессе опосредована как гормональными, так и многими другими физиологическими реакциями организма, в частности нервной системы. Обнаружено, что при гневе у человека активизируются некоторые парасимпатические реакции; при страхе — симпатические, а при воздействиях, вызывающих чувство отвращения, — те и другие. По данным З. Г. Туровской, лицам с доминированием симпатических реакций при эмоциональном стрессе более свойственно стеническое, агрессивное поведение, а лицам с преобладанием пара-симпатических реакций — депрессивное поведение.

В  ряде исследований установлена зависимость стрессовых реакций от типологических особенностей центральной нервной системы. Так, лица со слабой нервной системой более устойчивы к стрессу в условиях монотонной, однообразной деятельности, чем лица с сильной нервной системой. Имеются данные об индивидуальной склонности к тем или иным эмоциональным состояниям в стрессовых ситуациях в зависимости от межполушарной асимметрии «коркового торможения», определяемой показателями электроэнцефалограммы.

Шведские исследователи выявили различные биохимические корреляты эмоционального стресса. Одним из итогов обширных исследований, проведенных в лаборатории М. Франкенхойзера, является вывод о том, что объективные, физиологические проявления стресса зависят от его субъективной оценки. Нейроэндокринные реакции на социально-психологическое окружение отражают степень воздействия этого окружения на индивида, при этом разные внешние условия могут вызвать одни и те же эндокринные реакции вследствие того, что они имеют общий психологический знаменатель.

Таким образом, имеются многочисленные данные, свидетельствующие о возможности использования показателей стрессового изменения физиологических функций в качестве «объективных». Однако не для всех психологических проявлений стресса можно найти коррелирующие с ними физиологические изменения. Исследователями отмечается, что психологические («субъективные») показатели во многих случаях являются наиболее чуткими индикаторами физического и психического состояния человека по сравнению с физиологическими («объективными») показателями.

Для системного понимания состояния стресса полезным является изучение процессуальной характеристики стресса (стресс-реакции), которая связана с выявлением его причин и механизмов возникновения с учетом личностных и ситуационно-средовых факторов. Изучение процессуальных характеристик стрессовых изменений способствует развитию патогенетического подхода к управлению стрессом, ориентированного на снятие причин стресс-реакций и стресс-синдромов, в   отличие от симптоматического подхода, рассматривающего только результативную сторону стресса (стресс-состояние) и направленного на снятие неблагоприятных стресс-симптомов.

*Концепция стресса (Г.Селье) и совладание (копинг) со стрессом*

Термин стресс возник в дословном переводе с английского языка означает давление, нажим, усилие, и внешнее воздействие, лежащее в основе этого состояния. Стресс, образующий негативные эмоции, называется дистрессом, а сопровождающийся положительными эмоциями - эустрессом. Первым эту категорию в науку ввел канадец-физиолог и биохимик Ганс Селье. Он доказал независимость приспособительных реакций организма человека от типа воздействия или его интенсивности. Факторы воздействия (факторы стресса, стрессоры) могут быть самыми разными, однако не зависят от своей уникальности они вызывают изменения в организме человека, стимулирующие адаптацию. Можно выделить следующие виды стрессоров:

* старт-стрессоры и стрессоры памяти - предстоящие состязания, защита диплома, выступление, воспоминания;
* стрессоры, побед и поражений - успехи в учёбе, карьере, спорте. Любовные отношения, замужество, изменения состава семьи;
* стрессоры зрелищ - спортивные шоу, кино, спектакли, выставки;
* стрессоры рассогласования деятельности: стрессоры ухудшения
* отношения: конфликты, угрозы;
* стрессоры ограничений - психосоциальные и физиологические: болезни, дисгармония, фрустрация витальных потребностей;
* физические и природные стрессоры: мышечные нагрузки, медицинские
* и хирургические процедуры, травмы, неприятные звуки,
* экстремальные погодные условия.

Существуют психологические и физиологические стрессоры. Последние влияют на клетки и ткани тела (холод, высокая температура, тяжёлая физическая нагрузка и так далее). Психологические стрессоры - это стимулы, которые показывают биологическую или социальную важность событий (чувство опасности, обиды, эмоционального переживания, затруднительные условия решения важных задач и многое другое). В соответствии с двумя типами стрессоров выделяют физиологический и психологический стресс.

Психологический стресс разделяют на эмоциональный и информационный. Информационный стресс появляется в ситуациях информационных перегрузок, если индивид не успевает принимать правильные решения в условиях дефицита времени и повышенной ответственности. Решая различные задачи, человек перерабатывает информацию, и этот процесс завершается выработкой решения. Высокий объём информации, ее сложность, временные ограничения - все это составляет информационную нагрузку, возникающую при превышении возможностей переработки информации. Эмоциональный стресс обуславливается сигнальными раздражителями, проявляется в ситуациях фрустрации (угрозы, обиды и условиях конфликтных ситуаций).

Организм человека очень адаптивен и при длительном действии угрожающих раздражителей активируются адаптационные процессы.

Совокупность характерных ответных реакций организма на действия раздражителей, имеющих главным образом защитное значение, названа Г.Селье - общий адаптационный синдром. В психологической литературе подробно изучается стадии общего адаптационного синдрома:

* тревога, сопротивляемость организма ухудшается (шок), а позднее срабатывают защитные реакции;
* сопротивление (фаза адаптации), приспособление организма к новым условиям;
* истощение, в котором проявляется неадекватность защитных механизмов организма и наступает рассогласование жизненных функций организма .

Рассмотрим их более подробно. Начальная стадия стресса по Г. Селье - тревога, проявляется в мобилизации организма, особенно физиологической и биохимической, возникновение оборонительной реакции или «реакции борьбы и бегства». Она была достаточно развита у древних людей и при угрозах запускала мобилизацию сил для борьбы с врагом, стихией или бегства от них. Стресс активирует симпатическую нервную систему (её гормоны- адреналин и норадреналин) - для посредничества на внутренние органы. Эта система мобилизирует ресурсы организма, создаёт готовность к быстрым ответным реакциям.

Для формирования стрессовой реакции у конкретного человека необходимо работа основного процесса - «реакции борьбы или бегства», запускающая мощные биохимические изменения в организме. В этой стадии, человек оказывается в «предстартовой готовности».

На следующей стадии - адаптации, возникает сопротивление в организме за счёт физиологической и психологической мобилизации. За счёт чего происходит временное повышение стрессоустойчивости. Однако это имеет свой предел, постепенно адаптационные ресурсы исчерпываются. Исследования В. Кэннона показали, что организм стремится к гомеостазу. Но когда возникают новые требования, начинается перестройка, которая восстанавливает равновесие, но на другом уровне. При этом новые условия могут зависеть как от физиологических, так и от психологических причин. Если действие стрессогенных факторов не останавливается, то возникает третья стадия стресса - стадия истощения, на которой приспособление организма существенно снижается, накапливается усталость, ухудшается сопротивление, повышается вероятность возникновения заболеваний. Появляются сигналы тревоги на фоне истощения адаптационных ресурсов. Возникает необходимость в помощи «извне» - психологическая и психотерапевтическая поддержка, либо устранение действия стрессоров.

Теоретические аспекты исследования стресса свидетельствуют о существовании множества подходов, объясняющих механизмы образования стресса. Так, идеи адаптационного синдрома Г. Селье соотносятся с теорией фрустрации Розенцвейга. Фрустрация - это столкновение жизненных потребностей человека с непреодолимым препятствием, например, с установкой, с внутренним запретом. Далее развивается стрессовое состояние и если внутренний конфликт был продолжительный во времени, то может возникнуть невроз. Данная теория фрустрации дополняет взгляды Г. Селье, не заостряясь на биохимических изменениях в организме.

Иную концепцию стресса изложил в 1966 году Р. Лазарус. Он предложил когнитивную теорию стресса и копинга. По его мнению, в основе взаимодействия личность - среда лежат «первичная» и «вторичная» когнитивные оценки ситуаций. Человек сначала рассматривает ее как изменчивую и угрожающую, а затем выделяет пути преодоления стресса. В результате данного взаимодействия возникают формы копинг-поведения. Большое влияние на их становление оказывает эмоциональная реакция на стресс, а также ее переход в качественно новую стратегию преодоления.

В итоге исследований Р.Лазарус вывел понятие копинга, которое означает движение к разрешению проблемы со стороны человека в ситуации потенциальной опасности. Так же активизируются адаптивные возможности организма с целью сохранения физического и психо-социального благополучия. Была разработана трехфакторная модель копингов, состоящая из стратегий, ресурсов и поведения. Копинг-стратегия - это ответ человека на угрозы, способы совладания со стрессором. Копинг-ресурсы - более-менее стабильные характеристики личности, обеспечивающие преодоление стресса и способствующие развитию копинг-стратегий. Интегральное поведение человека, с использование копинг-стратегий и с учетом копинг-ресурсов называется копинг-поведение. Основой в этой модели является копинг- стратегии, которые инициируют реакции и поведение в стрессе. Эта модель является актуальной в настоящее время.

П.К. Анохин, рассуждает о стрессовых ситуациях с наиболее мощными психосоматическими последствиями, которые возникают на фоне защитного возбуждения и уменьшения его моторных реакций, что имеет общую основу с неотреагированными эмоциями человека. В его представлении понятие «стресс» включает все реакции организма на сильные раздражители.

Ю.А. Александровский утверждает, что сущность возникновения стрессовых и невротических состояний указывает на их общность. Начальной стадией выступает конфликтная ситуация с проявлением страха или тревоги. Главным фактором выступают не интенсивность стрессора, не физическая характеристика воздействия, не ситуации среды, а личностная оценка воздействия как негативного, с отсутствием способов избегания и преодоления. Перенапряжение механизмов адаптации ведет к ухудшению процесса управления стрессом.

Ю.А. Александровский рассматривает закономерности развития стрессовых состояний:

* совокупность психофизиологических реакций, возникающих при восприятии и переработке сигналов, актуальных для человека и являющихся эмоционально-значимыми (негативными);
* процесс адаптации к негативным переживаниям, связанный с рядом развивающихся биохимических процессов;
* состояние дезадаптации (срыва), проявляющееся нарушениями поведения, межличностных коммуникаций и отношений. Эти состояния сходны с общими стадиями развития стресса, но оцениваются по психологическим проявлениям.

*Стрессоустойчивость и копинг: содержание понятия и структура*

В психологической науке происходит обсуждение понятия стрессоустойчивости, так как она влияет на возникновение дистресса у человека. Стрессоустойчивость личности - умение разрешать трудности, управлять своими эмоциями, осознавать настроение и чувства окружающих, проявлять выдержку и такт.

Б.Х. Варданян рассматривает стрессоустойчивость как взаимодействие всех компонентов психической деятельности человека, в частности эмоциональных компонентов. Так, в трактовке исследователя, стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности».

С.В. Субботин пишет, что «стрессоустойчивость — комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности».

О.В. Лозгачева в своём исследовании под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности».

Наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман, стрессоустойчивость - «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Так, Дьяченко М.И. и соавторы полагают, что среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. К числу внешних и внутренних условий, обусловливающих готовность, данные исследователи относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние и кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации.

Таким образом, можно сформулировать интегральное понятие стрессоустойчивости человека. *Стрессоустойчивость - это совокупность личностных качеств, способствующих преодолению интеллектуальных, эмоциональных, волевых, нагрузок, обусловленных особенностью профессиональной деятельности человека, без серьёзных вредоносных последствий для своего здоровья, самой деятельности, а также окружающих людей.*

Н.И. Бережная понимает стрессоустойчивость как личностное качество, состоящее из следующих компонентов:

а) психофизиологический (свойства нервной системы человека);

б) мотивационный. Мотивы определяют эмоциональную устойчивость. Влияя на мотивацию можно изменять эмоциональную устойчивость;

в) эмоциональный опыт человека, аккумулированный в процессе преодоления трудных ситуаций;

г) волевой, то есть сознательная регуляция, адекватное поведение;

д) профессиональной подготовки, профессиональной готовности решать типовые задачи;

е) интеллектуальный - логическая оценка ситуации, прогнозирование её динамики, принятие решений.

Так как стрессоустойчивость - это качество, которое можно изменять, то в науке выделяются этапы в развитии этого качества:

1. Интерпретация и оценка ситуации. Это актуально для: требований ситуации, степени нагрузок и угрозы (для психологического и социального благополучия, здоровья и прочего), возможностей организма и личности, соотношения запросов ситуации, с одной стороны, и возможностей личности, с другой. Лишь некоторые физиологические стрессоры действуют непосредственно на человека, в иных случаях больше влияют образы стрессора, его интерпретация, представление о ситуации.

2. Оценка человеком стрессовых изменений в своем состоянии. Зачастую стрессоры могут действовать на определённые сферы личности. Первичные стрессовые расстройства бывают вызваны изменением или травмой органа, большой нагрузкой на конкретную сферу личности, изменениями важных качеств. В последствие возникают разнообразные реакции.

3. Адаптационный процесс.

В нём проявляются следующие направления:

* противодействие,
* приспособление,
* уход от стрессора.

Субъект имеет возможность выбора в способе реагирования, деятельности, поведении, но степень свободы выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации. Направленность адаптационной активности определяется, с одной стороны, природой стрессорного воздействия, спецификой ситуации, а с другой - особенностями личности, резервами организма. Возможность реализовать тот или иной вид адаптации к стрессовой ситуации зависит не только от мотивов и целей, свойств личности, психического состояния, но и от того, какой стрессор воздействует, какова его сила, в какую ситуацию включен человек.

Психотравмы (стрессогенные факторы) можно классифицировать:

* по силе: шоковые (внезапные), подострые (кратковременные, но эмоционально значимые), хронические (длительные).
* по значимости для личности (значимые и незначимые)
* по направленности информации (привносящие или лишающие ее)
* по разрешимости
* по длительности

Неблагоприятные состояния возникают в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость человека. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека.

В современных трудах ряд авторов связывают исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных «стратегий совладания». Успешное переживание трудной жизненной ситуации разнообразно и, соответственно, различными являются стратегии совладания человека с трудностями. Стратегия самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, стратегия избегания, позитивной переоценки и другие. Установлены возрастные и половые особенности в проявлении стрессоустойчивости и стратегий совладания. По сравнению с молодыми людьми пожилые люди используют менее энергичные формы совладания.

Многими исследователями доказана взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем, а это значит, что не только тело «страдает» от несостоятельной психологической организации, но и собственно психологическое состояние зависит напрямую от физической подготовленности человека. Спортивные упражнения, закаливание, рациональное и здоровое питание - всё это крепкая основа стрессоустойчивости.

Устойчивость индивида к развитию различных стрессовых реакций зависит от индивидуальных психологических особенностей и мотивационной ориентации, ценностной сферы. Повышенный уровень стрессоустойчивости встречается у людей, с преобладанием духовных ценностей. И наоборот - доминирование материальных ценностей соответствует низкому уровню устойчивости к стрессам. И даже может возникать некая стрессозависимость, которая проявляется в особом мировоззрении, где стресс есть важное и неотделимое свойство жизни в целом.

За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации. Но определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. То есть один раздражитель воздействует на разных людей неодинаково. В науке существует множество определений и классификаций ситуаций, среди которых выделяют объективно простые и объективно сложные ситуации.

И.В. Михайлова под объективно простой ситуацией понимает «ситуацию, не зависящую от внутренних условий конкретного индивида, вызываемую устранимыми с течением времени обстоятельствами». В данном случае ситуация может восприниматься как простая, и как сложная, так же может вызывать у субъекта позитивные или негативные чувства и быть источником различного рода психических состояний, однако объективно такая ситуация принципиально разрешима привычными способами. Под субъективно простой ситуацией, понимается ситуация которая «не вызывает отрицательного эмоционального переживания субъекта за счет его внутренних условий». Данная ситуация бывает объективно простой и объективно сложной, но по каким-то внутренним причинам субъект не ощущает негативных аффектов и чувств по поводу существующих событий, а испытывает нейтральные или положительные эмоции.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности. Стрессоустойчивость - это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации.

Более того, стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих. В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

* психофизиологического;
* мотивационного;
* эмоционального;
* волевого;
* информационного;
* интеллектуального.

Представляется важным отметить, что стрессоустойчивость - нестабильное качество, подвергаемое изменениям. Выделяют следующие этапы в процессе развития стрессоустойчивости:

интерпретация и оценка ситуации;

оценка (анализ) стрессовых изменений в своем организме;

адаптационный процесс.

В современных трудах ряд авторов связывают исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных «стратегий совладания». Стратегии совладания могут быть различными и зависят от типа стрессовых воздействий.

**5.2. Понятие «организационное здоровье». Проблема изучения и внедрения организационных технологий здоровьесбережения**

Как отмечают Нечаев В. С., Петрова И. А. в своей статье «К методологии изучения организационных технологий здоровьесбережения», в настоящее время концепции здоровьесбережения и организационных технологий здоровьесбережения находятся в процессе становления, следовательно, особую актуальность приобретают вопросы системной, научно обоснованной разработки методологических основ их изучения. Представляется, что это особенно важно именно для сферы охраны и укрепления здоровья, потому что в этой области велика доля соблазна принимать корреляционные соотносительности за причинноследственные связи, буквально — «все люди, евшие 200 лет назад огурцы, умерли». Не поверхностное, но всестороннее глубокое исследование с добротной доказательной базой требует обоснования, разработки и отработки собственной методологии. Здоровьесбережение в контексте государственной политики. Развитие Российской Федерации в стратегической перспективе предусматривает в области охраны и укрепления здоровья населения решение масштабных задач по увеличению ожидаемой продолжительности жизни к 2024 г. до 78 лет, а к 2030 г. — до 80 лет, а также увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образжизни и систематически занимающихся физической культурой и спортом, формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом. Результативная реализация этой стратегии предполагает комплексное привлечение как имеющихся, так и новых походов и методов. В этом отношении очевидный научный и научно-практический интерес представляет анализ методологических основ изучения формирования и действия организационных технологий здоровьесбережения населения. Тем более что в силу своей сложной разносторонней природы — медицинской, информационной, образовательной, социальной, социально-психологической, а также особой профилактической направленности — эти технологии нуждаются в комплексном, междисциплинарном и лонгитюдном научном изучении. Сегодня вопросы здоровьесбережения находятся в области активного ведомственного и различного секторального анализа, однако используемые исследователями вопроса базовые профильные термины и понятия до сих пор далеко не всегда единообразно определены.

Инструменты анализа организационных технологий здоровьесбережения. Несмотря на то что понятие «технология» происходит от слова «τέχνη» (др.-греч. искусство, мастерство), и понятие «техника», и понятие «технология» предполагают создание не уникального и единственного в своем роде произведения, а многократно воспроизводимого «продукта». Более того, к конституирующим характеристикам технологии относится возможность широкого масштабирования такого продукта. Технология как таковая представляет собой целостный и упорядоченный конгломерат как минимум следующих составных частей:

— совокупность идей (теоретическое обоснование действий и закономерностей, вовлекаемых в нее процессов, в том числе описание самой деятельности);

— собственно технологии (способы действия, приемы, инструменты, средства, техника, финансовые ресурсы, нормативная база и др.);

— алгоритмы применения технологии (описание последовательности и этапов действий во времени, режимы, стандарты, технологические процессы, операции, процедуры и др.).

Сама по себе организационная технология в любой сфере — это деятельность, которая отражает объективные законы своей предметной области, выстроенной в соответствии с логикой ее развития и обеспечивающей соответствие результата предварительно определенным целям и поставленным задачам. С опорой на эту методологическую объяснительную схему можно определить, что именно организационные технологии здоровьесбережения способствуют переводу «внутренних» идей личности о здоровье и здоровом образе жизни в формат активного жизнеобеспечивающего процесса сохранения и укрепления здоровья человека.

Условием достижений главной цели применения организационных технологий здоровьесбережения - предоставления человеку разнообразных, в том числе информационных, ресурсов, благоприятствующих сохранению и укреплению здоровья, - может стать опора на следующие человеко-центрированные, пациент-центрированные принципы построения и изучения деятельности и коммуникации применительно к здоровьесбережению:

1. Принцип гуманизации (приоритетность личностных и индивидуальных характеристик человека и приоритет его здоровья).

2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей человека (первичная диагностика и оценка состояния здоровья, учет ее результатов, «точек роста» и «точек риска» в

организации деятельности по здоровьесбережению).

3. Принцип учета и развития субъектных качеств и свойств человека (соблюдение в организации процесса здоровьесбережения интересов личности, направленность на специальные виды деятельности по охране и укреплению здоровья, поддержание и поощрение активности, самостоятельности, инициативности в ведении здорового образа жизни).

4. Принцип поддержки личности (обеспечение совместного решения проблем и вопросов в области здоровьесбережения приемлемыми для конкретного человека способами и средствами, достижение удовлетворенности этой деятельностью и ее результатами).

5. Принцип профессионального сотрудничества (взаимодействие профильных специалистов и населения в процессе применения организационных технологий здоровьесбережения).

**5.3. Стресс как предмет психодиагностики**

В  настоящее время можно выделить три группы основных научных подходов к пониманию стресса и соответственно три направления его психодиагностики.

Первый подход трактует стресс как ответную реакцию на беспокоящее или вредное окружение, проявляющееся в состояниях нервно-психической напряженности, негативных эмоциональных переживаниях, защитных реакциях, состояниях дезадаптации и патологии. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье является наиболее известной в данном подходе.

Для понимания механизмов управления психологическим стрессом концепция Г. Селье содержит три основных и важных положения. Первое положение — о том, что физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора. Синдром ответной реакции — универсальная модель защитных реакций, направленных на сохранение целостности организма. Вне зависимости от источника стресса имеется некоторая неспецифическая защитная реакция — «общий адаптационный синдром» для всех видов животных, в том числе и человека.

Второе положение относится к динамике развития общего адаптационного синдрома. Г. Селье выделил три стадии адаптации. Первая — стадия тревоги, или мобилизации, во время которой в организме появляются изменения, характерные для первоначального воздействия стрессора, и   наступает временное снижение резистентности организма. Вторая стадия — резистентность и устойчивость адаптации к воздействию стрессора. В организме исчезают реакции тревоги и появляются изменения, свидетельствующие об адаптации к данной ситуации. При длительном воздействии стресса наступает третья стадия — стадия истощения как следствие истощения адаптационных возможностей. На данной стадии опять появляются симптомы, характерные для стадии тревоги и истощения организма.

Третье положение касается силы и   продолжительности защитной реакции организма. Если защитная реакция длительна и истощает ресурсы физиологических механизмов, то она переходит в состояние болезней адаптации и далее к летальному исходу.

А.  Каган и Л. Леви развили представления Г. Селье о стрессе посредством теоретической модели, описывающей психологические факторы как посредники физических заболеваний. Согласно их модели, внешние влияния (психосоциальные стимулы) переплетаются с генетическими факторами и с прежними воздействиями окружающей среды (реакция), образуя так называемую психобиологическую программу.

 Данная программа обусловливает «склонность к реагированию по определенному образцу». Психосоциальные стимулы вместе с психобиологической программой определяют ответную реакцию на стресс, которая может вызвать состояние предболезни, а затем и саму болезнь. На любой стадии этого процесса могут вмешаться различные процессы-помехи (внутренние или внешние, психические или физические), способные модифицировать влияние причинных факторов (психосоциальных стимулов и психобиологической программы). Психосоциальная модель внесла существенный вклад в понимание стресса, который стал рассматриваться не как односторонний процесс, а как процесс с неразрывной обратной связью между всеми его причинными факторами. Стресс как реакции и психофизические состояния организма стал оцениваться с позиции его влияния на продуктивность деятельности.

Несмотря на то что имеется много свидетельств о сложной взаимосязи между эффективностью деятельности и уровнем стресса, достаточно популярным является интерпретация стресса в терминах его положительного или отрицательного влияния на динамику работоспособности человека. В этом случае психодиагностика стресса в целях стресс-менеджмента должна быть сфокусирована на оценке степени психической напряженности, определении стрессовых состояний, препятствующих или способствующих сохранности продуктивной профессиональной деятельности, здоровья как отдельных работников, так и   состояния здорового социально-психологического климата в коллективе.

Второй подход к пониманию стресса описывает и трактует его как характеристику внешней среды с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс-факторов). Это определение стресса рас-сматривает любые субмаксимальные требования к человеку со стороны условий или деятельности как стрессогенные. Данное отношение описывается в виде перевернутой U-образной функции, являющейся графическим изображением отношений эффективности деятельности человека к предъявленным к нему требованиям.

В  рамках данного подхода психодиагностика ориентирована на выявление стресс-факторов как внутренней среды организации, так и внеш-ней бизнес-среды. Стресс понимается как «ряд причин, а не симптомов». В связи с этим диагностический комплекс методик должен быть ориентирован на выявление как отдельных стресс-факторов, их сложной взаимосвязи, так и на интегральную оценку их стрессового воздействия. Дальнейшим развитием данного подхода стало изучение стрессов на работе не как отдельных стресс-факторов среды, а как сложной их совокупности, определяющей типичные стрессовые ситуации. В данном аспекте перспективными являются попытки выделить «универсальные» ситуации, которые являются стрессогенными для всех или для большинства категорий людей. Дж. Вайтц назвал 8 вариантов таких стрессогенных ситуаций. К ним относятся те, которые требуют ускоренной обработки информации, содержат вредные стимулы окружающей среды, осознаваемую угрозу, нарушение физиологических функций (болезнь, бессонница, изменчивые состояния и др.), изоляция и заключение, остракизм, групповое давление и разочарование. В дополнение к этому перечню М. Франкенхойзер  добавил ситуацию отсутствия контроля над событиями, Р. Лазарус — стрессовую ситуацию, когда угрозе подвергаются самые важные для человека ценности и цели.

Очевидно, что в круг стрессогенных ситуаций должны быть включены условия измененного существования и кризисные ситуации.

К   ним относятся ситуации, когда со стороны деятельности предъявля-тся слишком высокие или низкие требования к организму человека (избыток или недостаток нагрузки), что приводит к нарушению его равновесия или к его разрушению. К стрессогенным ситуациям на работе относятся многие ситуации, связанные с профессиональным развитием, карьерным продвижением и оценкой профессиональной компетентности. Особую группу стрессогенных ситуаций в организациях образуют различные виды конфликтных ситуаций.

Одной из психодиагностических задач является определение субъективных и объективных параметров стрессовых ситуаций, вызывающих те или иные стрессовые последствия (реакции, состояния, синдромы, болезни адаптации).

Таким образом, для решения практических задач стресс-менеджмента с   позиций подхода, основанного на стрессовых стимулах, необходимо выявление стресс-факторов физического и социального пространства организации, стрессогенных факторов внешней бизнес-среды, определение типичных стрессогенных ситуаций и особенностей их восприятия работниками с точки зрения стрессогенности или степени психологической угрозы. Далее, в теме 3 описаны отдельные примеры подобных методик, сфокусированных на оценке стрессогенности профессионально-трудных ситуаций и выявлении стресс-факторов организационной среды.

В  общих чертах между подходом к стрессу, основанным на ответных реакциях организма и основанным на стимулах, много общего. Более существенно отличается от них третий подход — модель взаимодействия человека и среды, представляемая стресс как ответную реакцию на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды. В этом случае стресс рассматривается как результат предшествующих ему факторов и его последствий. Наиболее известной концепцией данного направления является трансактная модель стресса Кокса и Макэйя. Согласно данной модели, стресс наиболее точно может быть описан как часть комплексной и динамической системы взаимодействия человека и окружающей среды. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности. В отличие от предыдущих подходов трансактная модель подчеркивает наличие обратной связи между всеми компонентами системы, т. е. рассматривает стресс не как линейную реакцию, а как замкнутую систему.

Т. Кокс и Дж. Макэй выделили в данной системе 5 стадий. Первая стадия — воздействие на человека фактических требований внешней природы (среды). Вторая стадия — когнитивная оценка — осознавание человеком, с одной стороны, предъявленных к нему требований, с   другой — своих возможностей справляться с ними. В случае нарушения равновесия между осознаваемыми требованиями и осознаваемой возможностью возникает стресс.

Фактор осознавания вносит широкий спектр индивидуальных особенностей реагирования на стрессы профессионально-трудовой и личной жизни. Чем больше неуверенности в своих возможностях, отсутствия опыта в преодолении фактических требований, тем быстрее нарушается равновесие и наступает стресс. Критическое нарушение равновесия сопровождается эмоциональными переживаниями стресса, что, в свою очередь, может усиливать изменения физиологического состояния, а также приводить к когнитивным и поведенческим попыткам ослабить стрессовый характер предъявляемых к личности требований. Данные психологические и физиологические изменения как ответные реакции на стрессоры рассматриваются как третья стадия трансактной модели. Четвертая стадия — реакция противодействия стрессогенной ситуации доступными человеку способами. Важными последствиями противодействия являются как мало осознаваемые фактические последствия, так и осознаваемые (когнитивные, поведенческие реакции, психологическая защита). Пятая стадия — обратная связь, влияющая на все остальные стадии динамической системы стресса и формирование исхода каждой из них.

Данные стадии, по мнению Т. Кокса, составляют систему, которая наиболее адекватно описывает действие стресса. В соответствии с данной моделью стресс рассматривается как процесс-помеха, как отражение взаимодействия между личностью и ее окружением.

Другим вариантом трансактного анализа является когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Согласно данной модели, «стресс развивается в том случае, когда требования, предъявляемые человеку, становятся для него испытанием или превосходят его возможности приспосабливаться». Развитие стресса, по его мнению, зависит не только от внешних условий, но также от конституциональной уязвимости человека и от адекватности его механизмов когнитивной защиты. Особое значение для появления психологического стресса имеют оценка человеком ситуации, в которой он находится, переживание разочарования, конфликта или угрозы.

Р.  Лазарус рассматривает разочарование как особую форму опасности и вреда, которые уже испытал человек при достижении какой-то важной цели; что помешало ему или задержало при достижении важной цели. Конфликт — это наличие одновременно двух или более несовместимых тенденций в действиях или целях. Из конфликта может возникнуть угроза ожидания возможного вреда. Разочарование, в отличие от угрозы уже испытанный вред в виде физиологического или социального ущерба. Интенсивность угрозы зависит от уверенности и возможности человека справиться с опасностью или вредом, с которыми он может встретиться. Исходя из этого стресс-реагирование зависит от чувства силы или беспомощности справиться с ситуацией.

Подводя итог, можно отметить, что трансактная модель является психологически обоснованным подходом, более широко оперирующим психологическими факторами, чем другие подходы. Трансактный подход позволяет наметить конкретные пути профилактики и преодоления психологического стресса. Т. Кокс отмечает, что этот подход, вероятно, непригоден в тех ситуациях, когда организм подвергается внезапному физическому утомлению, не успевая влючать психологические механизмы защиты. Такие ситуации лучше описывают две предыдущие «механистические» модели.

Для управления рабочими (или профессиональными) стрессами необходимо учитывать сложное взаимодействие между возможностями человека и требованиями к нему со стороны работы. Исходя из понимания психологического стресса как индивидуального феномена следует учитывать ролевой и должностной статус субъекта труда в социальной (или корпоративной) среде, а также персональные и корпоративные стратегии преодоления профессионально трудных (стрессогенных) ситуаций.

В соответствии с трансактным подходом к стрессу психодиагностический инструментарий должен быть направлен на выявление стрес-согенных (профессионально-трудных, неординарных, экстремальных) ситуаций, предъявляющих повышенные или чрезвычайные требования к   человеку, далее — на определение особенностей восприятия (субъективной репрезентации или когнитивной оценки) данных ситуаций и оценку продуктивности преодолевающего поведения. Конструируемые для этого методики и шкалы оценки должны быть построены с учетом гендера, возраста и социального статуса.

При взаимодействии субъекта деятельности со стрессогенными ситуациями на работе подверженность стрессу зависит от многих факторов: индивидуально-типологических особенностей (психобиологической склонности к стрессовому реагированию), личностных характеристик, подготовленности (положительного опыта), прошлого негативного опыта травмирующих ситуаций, статуса личности в социуме, наличия или отсутствия социально-психологической поддержки и др. Поэтому в психодиагностический комплекс должны входить также методики оценки личностного адаптационного потенциала, ресурсов стрессоустойчивости.