



# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС:

диагностика,  
профилактика,  
коррекция

*Материалы  
Всероссийской  
научно-практической  
конференции  
с международным участием  
г. Астрахань,  
7-8 октября 2011 г.*



семинаров, когда он может обсудить свои трудности, проблемы, «рецидивы» поведения и получить открытое и доверительное сочувствие, понимание, помощь, поощрение за осуществление изменений в поведении [1]. Основным результатом этой стадии является противостояние стимулам, провоцирующим нежелательное поведение, и поощрение самого себя за способность к позитивным изменениям [1].

Однонаправленный линейный переход от одного поведенческого стиля к другому чрезвычайно редок. В своих попытках изменить нежелательный стиль поведения человек склонен к «рецидивам». Например, если только один член профессионального коллектива участвует в семинаре и начинает применять гуманистический, личностно-развивающий стиль поведения, его могут не понять и не принять коллеги на производстве, и тогда он вновь будет вынужден вернуться на более раннюю стадию.

Поэтому мы рассматриваем порядок развития конкурентоспособной личности в профессии не как линейное движение через различные стадии, а как процесс, проходящий по спирали. При каждой попытке изменить свое поведение (развить ту или иную интегральную характеристику) приходится проходить через одни и те же стадии. Чем больше попыток совершается, тем больше нового сознательного опыта приобретается, тем выше уровень профессионального самосознания и, стало быть, профессионального развития, основанного на саморазвитии [2]. У профессионала появляется возможность выхода в более глубокий слой отношений, названных в философии духовно-практическими, связанными с перестройкой сознания, с трансцендированием в область жизненных смыслов. Бесконечность этого процесса – показатель безграничности профессионального и личностного развития.

#### Список литературы

1. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т – Воронеж : МОДЕК, 2002. – 400 с.
2. Подосинников С. А. Психологические основы конкурентоспособности личности / С. А. Подосинников. – Астрахань : Сорокин, 2011. – 189 с.
3. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М. : Прогресс, 1973. – 136 с.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; под общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990 – 346 с.

### ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ И ПРИЧИН СТРЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕЛЕСНЫХ СООТВЕТСТВИЙ ПО МЕТОДИКЕ ДИАГНОСТИКИ ПРЕНАТАЛЬНОГО СИНДРОМА

*О.П. Рожкова*  
(Россия, г. Москва)

Проблема жизненного стресса широко освящена в современной научной литературе как одна из ключевых в развитии общества, в частности, в результате патологических проявлений дистресса [9; 15; 16]; сниженной стрессоустойчивости [10; 14]; слаборазвитых навыков саморегуляции [8; 12]. Профессиональный стресс является одной из существенных составляющих жизненного стресса [13] и оказывает разрушительное влияние как на здоровье индивида [1], так и на результативность его трудовой деятельности [2]. Развитие аутопсихологической компетенции является важным условием акмеологического развития персонала [4; 5].

Известно, что в одних и тех же стрессовых условиях разные индивиды проявляют разный уровень патологического стресса (дистресса) [6]. Очевидно, что данный факт свидетельствует о разной степени развития навыков саморегуляции и стрессоустойчивости у участников ситуации. Изначальный уровень саморегуляции и стрессоустойчивости, как нам представляется, закладывается, начиная с периода формирования персональных особенностей личности, и зависит, в частности, от степени тяжести пренатального синдрома [11]: пренатальный синдром (ПС) определяется как комплекс психогенных симптомов, причиной возникновения которых является влияние отрицательных эмоций, мыслей и поведения матери в период беременности. Степень тяжести проявлений пренатального синдрома главным образом зависит от двух показателей: пренатальной матрицы (ПМ) и индивидуального потенциала рождения (ИПР).

Как выяснилось, акмеологические особенности индивида, в частности, ценности, цели, стратегии, достижения и другие установки, связаны причинно-следственной связью с уровнем пренатального стресса и степенью тяжести пренатального синдрома. Очевидно, что искажения глубинных структур психики, закладываемые в пренатальный период, отрицательно влияют на способности к саморегуляции и стрессоустойчивость индивида [3].

При работе с клиентами по методике диагностики и терапии пренатального синдрома наиболее сложным является достоверное установление содержания глубинных личностных искажений – «программ» пренатальной матрицы или пренатальных паттернов. Изначально они выявлялись через анализ жалоб пациента, анализ его ИПР и анализ поведения. Затем была поставлена задача разработки более простого алгоритма диагностики актуальных искажений.

Данная задача была решена с помощью телесноориентированной диагностики. Связь между социально-психологическими процессами и областями тела человека исследовалась с древних времен. Наиболее общей, архетипичной и потому достоверной нам показалась модель Маркуса Манилиуса.

Именно эту модель мы взяли за основу своего исследования и применили наиболее употребимые социально-психологические значения архетипов.

Была разработана анкета для анализа внутренних причин хронического стресса по уровню дискомфорта в означенных областях тела. Результаты анкеты расшифровывались исходя из социально-психологических значений архетипов, соответствующих тем или иным областям тела. Впервые данная разработка применялась при работе с управленческими кадрами на базе Лаборатории традиционной медицинской психологии и астрологии федерального Научного клинико-экспериментального Центра традиционных методов диагностики и терапии (ФНКЭЦТМД и Т) МЗ РФ в 2002–2005 гг.

#### Анкета экспресс-диагностики стресса по авторской программе О.П. Рожковой

##### 1. Общая информация.

- ✓ Фамилия, имя, отчество.
- ✓ Дата рождения.
- ✓ Контактный телефон.

##### 2. Определение уровня острого стресса.

Отметьте по пятибалльной системе значимость для Вас раздражителей, чем более сильный раздражитель, тем выше балл.

Виды раздражителей	Баллы
1. Раздражители, связанные оценкой личности, индивидуальности, внешности	
2. Раздражители, направленные на финансовую сферу	
3. Раздражители, связанные с общением с ближайшим окружением	
4. Раздражители, связанные с семьей, бытом, недвижимостью	
5. Раздражители, связанные с любовью, творчеством, детьми	
6. Раздражители, связанные с режимом, обязательствами, физическим здоровьем	
7. Раздражители, связанные с браком, партнерством, социализацией	
8. Раздражители, связанные с риском и экстремальными ситуациями	
9. Раздражители, связанные с мировоззрением, властью, зарубежьем	
10. Раздражители, связанные с целями, профессией, достижением результатов	
11. Раздражители, связанные с отдаленным будущим, друзьями	
12. Раздражители, связанные с внутренними скрытыми переживаниями	
Итого	

##### 3. Определение типа и причин хронического стресса.

Отметьте по пятибалльной системе дискомфортные ощущения в теле отдельно для правой и левой стороны, чем более привычное и/или сильное ощущение, тем выше балл.

Области тела	Баллы	
	Справа	Слева
1. Голова до нижней челюсти		
2. Нижняя челюсть и шея		
3. Пояс верхних конечностей (руки, ключицы, верхняя часть лопаток)		
3. Грудь		
5. Спина до поясницы		
6. Живот		
7. Поясница		
8. Область крестца и промежности		
9. Бедро		
10. Колени		
11. Голени		
12. Ступни		
Итого		

Первая часть анкеты включает персональные данные. Вторая часть посвящена субъективной оценке значимости раздражителей. Раздражители объединены в 12 групп, соответственно значениям архетипов вышеупомянутой модели Маркуса Манилиуса. Клиентам предлагается оценить значимость для них той или иной группы раздражителей по 5-балльной системе; при условии, что чем выше значимость, тем выше балл. В результате анализа результатов этой части таблицы мы выявляем суммарный балл субъективной оценки жизненного стресса, а также наиболее значимые раздражители – стрессовые факторы. Эти стрессовые факторы, вероятно, правомерно считать акмеологическими особенностями проявления жизненного стресса индивида, если допустить как верное предположение о том, что наиболее значимыми в большинстве случаев в мирное время являются стрессовые факторы, затрагивающие персональные ценности, цели, установки личности.

Третья часть анкеты посвящена оценке ощущений привычного дискомфорта в той или иной области тела справа и слева. Выделено 12 областей тела в соответствии с моделью Манилиуса. Клиентам предлагается оценить дискомфорт в той или иной области тела справа и слева по 5-балльной системе; при условии, что чем сильнее и чаще отмечается ощущение дискомфорта, тем выше балл.

В результате анализа результатов этой части анкеты мы выявляем суммарный балл хронического стресса, а также значения пренатальных паттернов – глубинных причин хронического стресса. Эти данные сочетают акмеологические и функциональные особенности проявления жизненного стресса, если допустить как верное предположение о том, что хронические функциональные изменения органов и систем, проявляющиеся в виде привычных ощущений дискомфорта, указывают на глубинные акмеологические искажения в развитии личности; в частности, на содержание паттернов пренатального стресса.

Выявление телесных соответствий и социально-психологических процессов создает реальные предпосылки для оптимизации диагностики и терапии как последствий дистресса, так и пренатального синдрома.

В исследовании 2011 г. приняло участие 114 человек – менеджеров высшего и среднего звена московских компаний, клиентов Школы причинной психологии, 84 женщины и 30 мужчин. Возраст самого молодого участника 20 лет, самого взрослого – 70 лет. Средний возраст участников данной группы 40 лет.

На первом этапе исследования был проведен сравнительный анализ структуры признаков жизненного стресса у мужчин и женщин. Были выявлены существенные отличия.

Определены явные гендерные отличия в распределении значимости раздражителей.

У респондентов-женщин субъективно преобладают темы: любовь, творчество, дети; род, семья, дом. Объективно телесный дискомфорт указывает на преобладание тем: брак, партнерство, социализация; любовь, творчество, дети.

У респондентов-мужчин субъективно преобладают темы: личность, индивидуальность, цели, достижения. Объективно телесный дискомфорт указывает на преобладание тем: брак, парт-

нерство, социализация, то есть частично тех же, что и у женщин. Примечательно, что в нашем исследовании у респондентов-мужчин количественное преобладание субъективно воспринимаемых раздражителей мало существенно, можно сказать, что для них в большей степени важны другие темы, такие как ресурсы, финансы, энергия; род, семья, недвижимость; психические состояния.

У респондентов-женщин в данном исследовании близкой по значимости к теме любовь, творчество, дети является только тема род, семья, дом, быт.

Имеются также сходства и отличия в распределении соотношений значимости субъективных раздражителей к объективным причинам хронического жизненного стресса у респондентов женщин и мужчин. У женщин максимальные коэффициенты соотношения (преобладание субъективной значимости) связаны с темами семья, страхи, психические состояния.

У мужчин максимальные коэффициенты соотношения (преобладание субъективной значимости) связаны с темами семья, цели, психические состояния.

У женщин минимальные коэффициенты соотношения (преобладание объективной значимости причин хронического стресса) связаны с темами ресурсы, партнерство, цели.

У мужчин минимальные коэффициенты соотношения (преобладание объективной значимости причин хронического стресса) связаны с темами личность, партнерство, сценарии будущего.

Данная разработка была успешно применена в рамках программы «Управление стрессом» в части экспресс-оценки уровня и структуры стресса персонала в ряде отечественных компаний, в которых назревал внутренний кризис в связи с реорганизацией бизнес-процессов (2006–2009 гг.), и сыграла существенную роль в купировании предпосылок к внутреннему кризису с помощью подбора индивидуальных алгоритмов обучения развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости персонала.

В настоящее время развитие методики продолжается на базе Школы причинной психологии, клиентура которой представлена в основном руководителями высшего и среднего звена.

#### Список литературы

1. Березовская Р. А. Отношение менеджеров к своему здоровью как фактору профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Р. А. Березовская. – СПб., 2001. – 21 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс : учеб. пос. для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с. – (Современное образование).
3. Врехман К. Ш. Доклад на конференции по проблемам перинатальной психологии и медицины / К. Ш. Врехман. – Иваново, 1998.
4. Деркач А. А. Акмеологические особенности развития персонала / А. А. Деркач, А. К. Маркова // Ежегодник Российского психологического общества : мат-лы III Всерос. съезда психологов (25–28 июня 2003 г.) : в 8 т. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 2003. – Т. 3. – С. 61–64.
5. Деркач А. А. Развитие аутопсихологической компетентности государственных служащих / А. А. Деркач, Л. А. Степнова. – М. : РАГС, 2003. – 297 с.
6. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001.
7. Марков В. Н. Потенциал личности как психолого-акмеологическое понятие / В. Н. Марков // Акмеология: итоги, проблемы, перспективы : мат-лы науч.-практ. конф., посвящ. открытию кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАГС / под общ. ред. А. А. Деркача. – М., 2004. – 270 с.
8. Осницкий А. К. Саморегуляция активности человека в системе управления / А. К. Осницкий // МЭЛИ : науч. тр. – М., 2003.
9. Павлова М. С. Психосоциальный стресс и психогенные расстройства / М. С. Павлова, А. А. Фролова, Г. С. Човдырова, А. Ю. Шпикалов. – М. : Москва-Хабаровск, 2001.
10. Привалова О. Д. Психическая устойчивость как фактор успешности профессиональной деятельности менеджеров малого бизнеса / О. Д. Привалова. – М. : МОСУ, 2002. – 98 с.
11. Рожкова О. П. Пренатальный синдром, диагностика и терапия / О. П. Рожкова, Е. А. Дружкова // Опыт и проблемы развития традиционных методов диагностики и лечения в России. – М., 2003. – Т. 3.
12. Славнова Т. О. Оптимизация саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. О. Славнова. – М., 2003. – 23 с.
13. Смит Т. Дж. Профессиональный стресс / Т. Дж. Смит // Человеческий фактор / под ред. Г. Салвенди. – М. : Мир, 1991. – Т. 2. – С. 356–392.

14. Стеганцев А. В. Стресс-менеджмент для финансистов: время пришло! / А. В. Стеганцев // Управление кредитной организацией. – М., 2008 – Февр.
15. Хокки Р. Когнитивные паттерны стрессовых состояний / Р. Хокки, П. Хамилтон // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития : хрестоматия / сост.: А. В. Леонова, О. Н. Чернышева. – М. : Радикс, 1995. – С. 225–242.
16. Човдырова Г. С. Клиническая психология / Г. С. Човдырова, Т. С. Клименко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 247 с.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ТРУДОВОГО СТРЕССА РАБОЧИХ

А.А. Хван  
(Россия, г. Новокузнецк)

*Постановка задачи.* Традиционно проблема трудового стресса связывается с необычными, экстремальными условиями труда [10]. Существенно меньше внимания уделяется исследованию стресса работников с большим стажем работы в обычных условиях производства, хотя труд именно этих людей определяет конечные итоги общественного производства.

В современных условиях мы наблюдаем две совершенно очевидные тенденции. Во-первых, это рост неопределенности, что для работников означает дефицит информации о временных, пространственных и смысловых характеристиках оперативного (значимого) события [4]. Для огромного количества современных профессий характерно значение именно этого фактора. Во-вторых, это интенсификация производства и связанный с ней рост физических и психических нагрузок, что также значительно увеличивает количество рабочих, деятельность которых характеризуется наличием трудового стресса. Об этом же свидетельствуют различные данные о росте соматической и нервно-психической заболеваемости, травматизме рабочих, о потере ими трудоспособности. Исходя из этих соображений, в качестве объекта исследования нами выбрана деятельность стажированных рабочих металлургического производства, монтеров-релейщиков высоковольтного оборудования ГРЭС и рабочих производства химического волокна. Всего по широкому спектру психологических и психофизиологических методик было обследовано более 400 рабочих.

Предметом настоящего сообщения является анализ взаимосвязи личностных качеств рабочих и показателей стресса (продуктивность труда и здоровье) в различных условиях производства (ситуациях неопределенности и интенсификации производства).

*Результаты и их обсуждение.* Были выделены три ситуации неопределенности: временная (когда?), пространственная (где?) и смысловая (что это значит?). Первая и третья ситуации неопределенности были представлены деятельностью операторов прокатного и кислородно-конвертерного металлургического производства [3; 9]. Вторая ситуация неопределенности была представлена деятельностью электромонтера-релейщика ГРЭС. Методика исследования была идентичной.

Анализ показал, что наиболее существенной характеристикой деятельности операторов прокатного стана является необходимость длительное время поддерживать состояние готовности (бдительности) к активным действиям в условиях гиподинамии и сенсорной монотонии. Это состояние бдительности является способом парировать временную неопределенность появления значимого сигнала и достигается поддержанием более высокого уровня активационных процессов.

Ведущей функцией оператора конвертерного производства является функция принятия решения в условиях смысловой неопределенности, что определяет высокую напряженность показателей мышления и проявляется в большом количестве ошибок (до 50–60 % плавков металла с исправлениями).

Ведущей функцией монтера-релейщика является поиск неисправных контактов и оборудования в ограниченном пространстве при опасности непосредственного контакта с оголенными проводами под высоким напряжением.