### Введение

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечнососудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться е ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна иди неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

Психическая адаптация является сплошным процессом, который, наряду с собственно психической адаптацией (то есть поддержанием психического гомеостаза), включает в себя ещё два аспекта: а) оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением; б) установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

Цель данной работы – рассмотреть концепцию стресса Г. Селье и общий адаптационный синдром.

### 1. Концепция стресса Г. Селье

Концепция стресса была разработана Гансом Селье в 30-х годах. Он определил биологический стресс как неспецифическую реакцию тела на любое обращенное на его воздействие. Он также говорил, что стресс – это «то, что ускоряет процесс старения, проводя нас через передряги жизни». Это полезные определения. Стресс представляет собой вред, нанесенный вашему организму в ответ на ваш жизненный опыт. Причиной этого вреда является реакция вашего организма на события, а не сами события. Само событие, вызвавшее стресс, называется «стрессором».

Трудно сказать, что представляют собой стрессоры, потому что у каждого они свои. Что вызывает стресс у одного, может для другого оказаться пробой сил. Какие события и переживания наверняка будут вызывать стресс? Те, с которыми вы не сможете справиться, или, если оставаться в рамках физической метафоры, те, которые вызывают у вас деформации, превышающие предел вашей гибкости. НЛП внесло огромный вклад в решение проблемы управления стрессом. Оно сместило фокус внимания с внешнего стрессора на вашу реакцию и предложило ряд практических способов развития вашей способности справляться со стрессом.

Общие объективные и субъективные характеристики всех структурных уровней слагают как бы устойчивое ядро этого состояния, присутствующие в различных (по причине, продолжительности, индивидуальному своеобразию) его разновидностях. Часть из них (объективные характеристики физиологического уровня) отражает самые глубокие сдвиги в организме. Для стресса, например, комплекс неспецифических физиологических сдвигов различных уровней: биохимических (повышение концентрации адреналина, стероидных гормонов в крови), морфологических (увеличение коркового слоя надпочечников, инволюция вилочковой железы, возникновение язв желудочно-кишечного тракта) и др., выделенный и изученный Г. Селье, получил название общего адаптационного синдрома. Остальные общие характеристики (субъективные и объективные) более высоких уровней связаны с физиологическими сдвигами. Первые являются самыми ранними сигналами их в сознании человека (ощущение напряжения в состоянии стресса), а вторые – ближайшим следствием их (нарушение двигательной координации, вегетативные реакции, расстройства внимания, изменения поведения в состоянии стресса).

Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие стадии стресса как процесса:

1. непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);
2. максимально эффективная адаптация (стадия ресистентности);
3. нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.

Адаптация – это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В этой связи процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм-среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляется процесс адаптации.

Психическую адаптацию рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы, подчёркивая при этом её системную организацию. Но при таком рассмотрении картина остаётся не полной. Необходимо включить в формулировку понятие потребности. Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является, таким образом, важным критерием эффективности адаптационного процесса. Следовательно, психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды.

Изучение адаптационных процессов тесно связано с представления об эмоциональном напряжении и стрессе. Это послужило основанием для определения стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые ему требования, и рассмотрение его как общего адаптационного синдрома.

### 2. Разработка программы профилактики организационного стресса для конкретной должности

Таблица 1. Диагностика организационного стресса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модуль профессии | Содержание работы | Возможные организационные стрессоры |
| Менеджер по работе с персоналом – знание психологических особенностей профессии | изучает личный состав организации и ее подразделений, установленную документацию по учету кадров, связанную с приемом, переводом, трудовой деятельностью и увольнением работников, а также расстановку работников, их деловые качества с целью подбора их на замещение вакантных должностей руководителей | Вызывающее стресс поведение других сотрудников  Высокий уровень стресса у руководителя  Стрессогенная внутрифирменная политика и стиль менеджмента  Личностные характеристики |
| Психолог – знание физиологических особенностей | проводит совместно с физиологом (эргономистом) обследования индивидуальных качеств работников, особенностей их трудовой деятельности, связанных с профессиональным подбором, проверкой психологических условий труда, выявлением интересов и склонностей, удовлетворенности трудом. Участвует в экспериментах по определению влияния условий труда на психику работающих. Анализирует трудовые процессы и психологическое состояние работника во время его работы | Вызывающее стресс поведение других сотрудников |
| Социолог – знание социальной ситуации внутри организации | разрабатывает мероприятия по наиболее актуальным вопросам и проблемам социального характера с указанием конкретных сроков и исполнителей, а также необходимых финансовых и материальных средств, принимает меры по мобилизации трудовых коллективов на выполнение этих мероприятий | Недоступность необходимых для работы ресурсов |

«Менеджер»: SWOT – анализ организационного стресса:

|  |  |
| --- | --- |
| Работник | |
| **Сильные стороны**  Высокий профессиональный уровень кадров  Эффективная кадровая политика, позволяющая сохранить сплоченный профессиональный коллектив  Многоступенчатая система обучения | **Слабые стороны**  Нехватка средств на проведение профессиональной переподготовки кадров  Разработка системы мотивации персонала для повышения образовательного уровня |
| **Возможности**  Эффективная система контроля качества труда | **Угрозы**  Недостаточное материальное стимулирование профессионального коллектива  Конкуренция со стороны других организаций  Потеря части профессионального состава из-за плохого материального положения |
| Организационная среда | |

«Психолог»: SWOT – анализ организационного стресса

|  |  |
| --- | --- |
| Работник | |
| **Сильные стороны**  Высокий профессиональный уровень кадров  Многоступенчатая система обучения  Консультация руководителей организаций по социально-психологическим проблемам управления производством и социального развития коллектива  Передовой отечественный и зарубежный опыт работы психологов в организации | **Слабые стороны**  Нехватка средств на проведение профессиональной переподготовки кадров  Разработка системы мотивации персонала для повышения образовательного уровня |
| **Возможности**  Эффективная система контроля качества труда | **Угрозы**  Недостаточное материальное стимулирование профессионального коллектива  Конкуренция со стороны других организаций  Потеря части профессионального состава из-за плохого материального положения |
| Организационная среда | |

«Социолог»: SWOT – анализ организационного стресса

|  |  |
| --- | --- |
| Работник | |
| **Сильные стороны**  Высокий профессиональный уровень кадров  Многоступенчатая система обучения  Консультация руководителей организаций по социально-психологическим проблемам управления производством и социального развития коллектива  Передовой отечественный и зарубежный опыт работы социологов в организации | ***Слабые стороны***  Нехватка средств на проведение профессиональной переподготовки кадров  Разработка системы мотивации персонала для повышения образовательного уровня |
| **Возможности**  Эффективная система контроля качества труда | **Угрозы**  Недостаточное материальное стимулирование профессионального коллектива  Конкуренция со стороны других организаций  Потеря части профессионального состава из-за плохого материального положения |
| Организационная среда | |

Разработка возможной программы профилактики организационного стресса представлена в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид стрессора | Способы профилактики на уровне | |
| работника | организации |
| Стрессогенная внутрифирменная политика и стиль менеджмента | Осознанное отношение к управлению стрессами в профессиональной деятельности менеджера, психолога, социолога | Принципы организации эффективного самоуправления |
| Отсутствие профессионального общения | Умение планировать и определять приоритеты в профессиональной деятельности | Развитие управленческой компетентности менеджеров |
| Низкий уровень мотивации | Самоанализ своего стиля поведения и деятельности в аспекте управления стрессом | Развитие управленческой компетентности менеджеров |
| Низкая оргкультура | Умение управлять эмоциями и эффективно их выражать | Умение конструктивно критиковать.  Умение адекватно воспринимать критику |

Целью Программы является формирование у участников профессиональных и личностных преимуществ, повышающих их личную конкурентоспособность:

* Повышение профессиональной компетентности в области психологии управленческого стресса, освоение базовых техник стресс-менеджмента.
* Освоение современных прикладных технологий саморегуляции психоэмоциональных состояний, возникающих в экстремальных ситуациях управленческой деятельности.
* Приобретение опыта использования психотехнологий самосбережения для целей повышения эффективности профессиональной и управленческой деятельности.
* Формирования навыков антистрессового стиля жизни.

### Заключение

Стресс – состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой.

Стресс – более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы.

Явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Так как стресс возник главным образом именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Вообще, так как индивидуумы не похожи друг на друга, от фактора личности зависит очень много. К примеру, в системе «человек-среда» уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшихся. Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида.

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению, стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

Организация эмоционального стресса предполагает затруднение реализации мотивации, блокаду мотивированного поведения, т.е. фруструацию. Совокупность фрустрации, тревоги, а также их взаимосвязь с аллопсихической и интрапсихической адаптациями и составляет основное тело стресса.

Эффективность психической адаптации впрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, Оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего – с её нарушениями.

### Список литературы

1. Мак-Дермотт Ян, О'Коннор Дж. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия. – М., 2003.
2. Петерс В.А. Психология и педагогика. – М., 2005.
3. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. – М, 2001.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 2005