

*УДК 1.740*

*Ламжавын Алтына Чингисовна,  
магистрант, кафедра управление персоналом  
Забайкальский государственный университет  
РФ, г. Чита*

## **ПОНЯТИЕ СТРЕССА И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЕГО ИЗУЧЕНИЮ**

*Аннотация: В статье исследуется актуальность изучения стресса как явления общественной жизни, анализируются научные подходы к пониманию стресса, рассматривается история изучения понятия «стресс», выделяются три подхода к определению данного термина.*

*Ключевые слова: стресс, изучение стресса, подходы к пониманию стресса, стресс в деятельности руководителя организации.*

*Lamzhavyn Altyna Chingisovna  
Master's student, Department of Personnel Management,  
Baikal State University of the Russian Federation, Chita  
Scientific supervisor Kazaryan I.R.  
Candidate of Political Sciences, Sciences, Assoc., Zabaikalsky State University,  
Russian Federation, Chita*

## **THE CONCEPT OF STRESS AND MODERN APPROACHES TO ITS STUDY**

*Abstract: The article examines the relevance of studying stress as a phenomenon of social life, analyzes scientific approaches to understanding stress,*

*examines the history of studying the concept of "stress", identifies three approaches to the definition of this term.*

**Keywords:** *stress, the study of stress, approaches to understanding stress, stress in the activities of the head of the organization.*

Успешность деятельности любой организации зависит от множества факторов, включающих условия и внешней и внутренней среды организации. В современных условиях труда возросли требования к степени психологической включенности работника в трудовой процесс, усложнилась психическая жизнедеятельность людей, растет уровень личностных притязаний работников. В связи с этим весьма актуальным является изучение психологических факторов в успешности деятельности организации.

С каждым годом темп жизни возрастает - стресс становится всё более серьёзной и весомой проблемой для организации, которая может значительно ухудшить качество рабочего процесса. Стрессовые ситуации возникают по ряду причин, но основной предпосылкой к их возникновению является качество управления. В настоящее время руководство каждой организации должна оказывать своим сотрудникам доступную социальную и психологическую поддержку, уделять внимание профилактическим мерам воздействия на персонал и внутреннюю среду организации для предотвращения стрессов и снижения уровня социальной напряженности.

Таким образом, актуальным является исследование понятия стресса и подходов к его изучению.

Впервые, понятие «стресс» было введено Уолтером Кэнноном Брэдфортом, американским психофизиологом, доктором медицинских наук, который являлся членом Академии наук СССР, в начале 30-х годов XX. века. Данный термин обозначал «нервно-психическое» напряжение – реакцию «бороться или бежать» (англ. Fight-or flight response), которая, в настоящее время, иногда называется стрессовой реактивностью [2, с. 34]. Он же ввёл

термин «гомеостаз» - способность системы поддерживать равновесное состояние.

Чаще всего, термин «стресс» связывают с именем одного из крупнейших физиологов XX века, Гансом Селье. Именно он явился родоначальником концепции стресса. «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами» - так называлось его письмо, опубликованное в 1936г. в английском журнале «Nature». Именно с этого момента началось научное изучение стресса как общего адаптационного синдрома, сокращённо ОАС, хотя само понятие «стресс» в этом письме не упоминалось и появилось несколько позже, будучи заимствованным из теории «гомеостаза» Уолтера Кэннона [6, с. 78].

По А.Р. Алавердову стресс определяется как недопустимая нагрузка на нервную систему человека, спровоцированная внешними факторами воздействия, которая определяет состояние психологического дискомфорта, а при регулярном повторении, способствует развитию опаснейших заболеваний [5, с. 120].

В настоящее время существует три группы основных научных подходов к пониманию стресса и соответственно три направления его психодиагностики. Первый подход заключается в определении стресса как ответной реакции на внешние раздражители, которая проявляется в состояниях нервно-психической напряженности, негативных эмоциональных переживаниях, защитных реакциях, состояниях дез адаптации и патологии. А. Каган и Л. Леви развили представления Г. Селье о стрессе посредством теоретической модели, описывающей психологические факторы как посредники физических заболеваний. Согласно их модели, «образуется определённая психо-биологическая программа, которая представляет из себя сплетение внешних влияний (психо-социальных стимулов) с генетическими факторами и с прежними воздействиями окружающей среды (реакция). Данная программа обуславливает «склонность к реагированию по определённому образцу» [8, с. 122].

Благодаря этой модели, стресс перестали рассматривать в виде одностороннего процесса. Стресс, как процесс с неразрывной обратной связью между всеми его причинными факторами стал оцениваться с позиции его влияния на продуктивность деятельности.

Данный подход побуждает фокусировать основное внимание 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, когда речь идёт о стресс-менеджменте.

Второй подход к пониманию стресса описывает и трактует его как характеристику внешней среды с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс факторов).

Согласно определению Т.Ф. Ефремовой, «стресс-фактор – это неблагоприятные обстоятельства, вызывающие стрессовое состояние. Другими словами, это такой раздражитель, который способствует запуску реакции борьбы или бегства. Он же называется стрессором» [3, с. 716].

Дальнейшим развитием данного подхода стало изучение сложной совокупности стресс-факторов, которая определяет типичные стрессовые ситуации. В данном аспекте следует выделить ситуации, которые являются стрессогенными для большинства. 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 [1, с. 21].

Таким образом, для того чтобы прибегать к решению практических задач стресс-менеджмента, используя данный подход, основой которого являются стрессовые стимулы, необходимо выявить стресс факторы, как физического так и социального пространства организации. Также следует определить стрессо-генные факторы внешней бизнес-среды, типичные стрессо-генные ситуации и особенности их восприятия работниками с точки зрения стрессогенности или степени психологической угрозы.

Можно заметить, что между описанными выше подходами много общего. Но третий подход принципиально отличается от уже рассмотренных подходов. Он основан на модели взаимодействия человека и среды, представляемой стресс как ответную реакцию на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды [4, с. 12]. В данной ситуации стресс рассматривается как результат предшествующих ему факторов и его последствий [7, с. 110].

Суть данной модели заключается в рассмотрении стресса как части сложной системы взаимодействия двух других систем – окружающей среды и человека. Это взаимодействие носит постоянный и динамичный характер. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности. По сравнению с другими подходами, данная модель проявляет обратную связь между всеми частями системы. Стресс рассматривается как замкнутая система.

Таким образом, существует три основных подхода к пониманию стресса. Первый подход побуждает фокусировать основное внимание на оценке степени психической напряженности, определении стрессовых состояний, препятствующих или способствующих сохранности продуктивной профессиональной деятельности. Второй подход к пониманию стресса описывает и трактует его как характеристику внешней среды с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс факторов). Третий подход основан на модели взаимодействия человека и среды, представляемой стресс

как ответную реакцию на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды.

### Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 420 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 322 с.
3. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный: Св. 136000 словар. ст., ок. 250000 семант. единиц: [В 2 т.] / Т.Ф. Ефремова. – М.: Рус. яз., 2000. – 1200 с.
4. Леонова А.Н., Костикова Д.А. На грани стресса / А.Н. Леонова, Д.А. Костикова // В мире науки. – 2014. – №10. – С. 10-22.
5. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб., 2009. – 132 с.
6. Нестерова О.В. Управление стрессами / О.В. Нестерова. – М.: МФПУ «Синергия», 2012. – 98 с.
7. Платонов Ю.П. Путь к лидерству / Ю.П. Платонов. – СПб.: Речь, 2006. – 348 с.
8. Эмоциональный стресс: Физиологические и психологические реакции: Медицинские, промышленные и военные последствия стресса: Рус. пер. / Под ред. Л. Леви; Под ред. В.Н. Мясищева. – Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1970. – 326 с.