

А. С. Зёлко

ПРОБЛЕМА ДЕТЕРМИНАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА У РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Рассматривается детерминация психологического стресса руководителей, а также роль темперамента в механизмах возникновения и переработки стресса в профессиональной деятельности. Описывается схема и излагаются результаты исследований, проведенных в г. Калининграде на выборке менеджеров в сфере бизнеса.

The article considers the determination of executive officers' psychological stress and the role of temperament in stress emergence and management at work. The author offers the scheme and results of the research conducted in Kaliningrad with the participation of business managers.

1

Ключевые слова: стресс, интегральная индивидуальность, темперамент, руководители в сфере бизнеса.

Keywords: stress, integrated individuality, temperament, business executives.

Трудовая деятельность руководителей часто проходит в условиях, требующих усиленного расхода внутренних резервов. Длительные значительные нагрузки без достаточных условий для полного восстановления сил оказывают неблагоприятное воздействие на субъекта, часто полностью дезорганизуя его трудовую деятельность. Продолжительное и комбинированное влияние комплекса негативных факторов провоцирует появление ряда выраженных функциональных и психических изменений, приводящих к снижению работоспособности и ухудшению самочувствия. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся в таких условиях, является стресс. Это состояние, сложное по своей природе, рассматривается специалистами в психофизиологическом, личностном и социальном аспектах [2]. Однако проблема детерминации психологического стресса у руководителей, особенно индивидуальных механизмов совладания с ним, до сих пор остается малоизученной.

Между тем, именно индивидуальность каждого менеджера определяет своеобразие реакций, состояние и поведение его в стрессовых ситуациях при осуществлении профессиональной деятельности.

Возникновение и протекание стресса, равно как и влияние на последующую деятельность руководителя, в значительной степени определяется особенностями его нейродинамики. Так, оценка степени затруднений в деятельности всегда относительна и определяется не только объективными условиями, но и степенью чувствительности субъекта к препятствиям [1]. Поэтому возникает вопрос: какова роль базисных свойств личности — типологических свойств нервной системы и темперамента — в сопротивляемости субъекта трудностям и угро-



зам и какова взаимная роль этих факторов в происхождении и динамике психического стресса?

Указанные психологические детерминанты стресса и их взаимосвязь исследовались нами с помощью теста-опросника структуры психодинамического уровня интегральной индивидуальности (ОС ПДУ ИИ), разработанного А.И. Щebetенко [6] в русле концепции темперамента и теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина [4]. Для оценки стрессовых состояний нами была разработана методика выявления возможных причин стресса, оценки динамики стрессового реагирования, которая предполагает системную психодиагностику индивидуального реагирования на стрессовые факторы и ситуации, в том числе «подверженность стрессу», «деятельностную стрессогенность», «ресурсы совладания со стрессом», «самооценку стрессоустойчивости» и «психосоматические проявления стресса». Кроме того, для диагностики эмоционального состояния респондентов был использован стандартизированный вариант цветового теста М. Люшера [3].

Анализ данных, полученных с помощью описанного выше психодиагностического инструментария, и факторный анализ позволили сделать следующие выводы. Влияние стресса на уровень профессиональных достижений менеджеров, их деятельность во многом обусловлено свойствами нервной системы и темперамента. Чрезмерный уровень стресса (от 30 до 48 баллов), отрицательно влияющий на деятельность, зависит от силы процесса возбуждения, уровня эмоциональной возбудимости, уравновешенности нервных процессов по силе, психодинамической тревожности и активности ($p \leq 0,05$). Этим, прежде всего, объясняется тот факт, что, казалось бы, в одинаковой стрессовой ситуации у одних испытуемых-руководителей результативность профессиональной деятельности снижается, а у других, наоборот, — повышается. К первым, как правило, относятся люди с чувствительной (слабой) и неуравновешенной нервной системой, высокой психодинамической тревожностью (от 0 до +15 декодированных баллов) и возбудимостью (от 0 до +15 баллов), пониженной активностью нервных процессов (от -15 до 0 баллов), ко вторым — преимущественно люди с сильной и уравновешенной нервной системой и низким уровнем эмоциональной возбудимости (от -15 до 0 баллов), высоким уровнем активности нервных процессов (от 0 до +15 баллов).

Кроме того, наши исследования показали, что в основе оптимизации реакций на стресс у менеджеров с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат различные приемы психической регуляции, направленные на организацию поведения в профессиональной деятельности, регуляцию эмоционального состояния.

Например, для руководителей со слабой нервной системой, высокотревожных, значительно эмоционально возбудимых характерно непрерывное детальное планирование предстоящей деятельности, повышенный контроль за ней, фиксированный режим дня, заниженный уровень притязаний. Такие менеджеры испытывают затруднения при необходимости быстро и самостоятельно принимать решения в условиях стресса. Поэтому они постоянно обращаются за помощью к дру-



гим людям. Однако стоит отметить, что в сформированной нами выборке таких испытуемых крайне мало.

Для руководителей с сильной нервной системой, малотревожных, эмоционально устойчивых, импульсивных, неригидных характерен высокий уровень притязаний. Такие испытуемые отличаются высокой самостимуляцией и добиваются высоких для себя результатов даже при очень высоком уровне стресса. Они легко и быстро принимают решения, отличаются относительной самостоятельностью и не испытывают постоянной потребности в помощи других людей.

Кроме того, мы обнаружили, что менеджеры со слабой нервной системой в ситуации стресса в большей степени, чем руководители с сильной нервной системой, антиципируют неуспех в деятельности, то есть проявляют большую озабоченность, неуверенность в угрожающей ситуации, что способствует возникновению у них в этой ситуации стресса более высокого уровня.

Таким образом, мы видим, что важными факторами, определяющими реакцию на стресс, являются нейродинамические свойства индивида. При одном и том же стрессоре динамика стресса и его влияние на эффективность деятельности могут варьироваться в зависимости от свойств нервной системы и темперамента. Безусловно, ведущим фактором, определяющим стресс, является эмоциональное возбуждение организма. Однако согласно нашим результатам этот фактор сам по себе зависит от свойств нервной системы и темперамента, определяющих силу и динамику нервных процессов.

Определение индивидуальных ресурсов совладания со стрессом помогает проявлять необходимую гибкость для снижения его неблагоприятных последствий на рабочем месте. Тем самым сохраняется и поддерживается динамическое равновесие в системе «субъект труда — профессиональная среда», а поскольку одни менеджеры свои лучшие результаты показывают при относительно невысоком уровне стресса, а другие — при среднем и даже высоком, то в профессиональной деятельности для первых недопустим значительный стресс, а для вторых он не только полезен, но и необходим. Следовательно, одни руководители нуждаются в приемах регуляции, направленных на оптимизацию функционального состояния через стимулирующие техники и повышающие возбуждение, другим, наоборот, — необходимы методы аутогенной тренировки и релаксации.

Список литературы

1. *Вяткин Б. А., Жданова С. Ю.* Психология познания индивидуальности. М., 2007.
2. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. М., 1983.
3. *Люшер М.* Цветовой тест Люшера. М., СПб., 2007.
4. *Мерлин В. С.* Психология индивидуальности. М., 2005.
5. *Симаева И. Н.* Динамика эмоционально-чувственного состояния личности в процессе адаптации к деятельности. Калининград, 2002.



6. *Щебетенко А.И.* Два опросника структуры нейродинамического и психодинамического уровней интегральной индивидуальности человека. Пермь, 1994.

Об авторе

А. С. Зёлко – асп., РГУ им. И. Канта, zelko@inbox.ru

Author

A. Zyolko, Ph.D. student, IKSUR, zelko@inbox.ru

