

А.А. Жакатаева*¹, Н.С. Ахтаева¹

¹КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан,

*email: zhasema@mail.ru

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ: ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация

Стрессоустойчивость личности занимает ведущую роль в борьбе со стрессом и от степени ее развития зависит не только психическое здоровье человека, но и его профессиональная деятельность. Актуальность исследования стрессоустойчивости связана как с современным ритмом человека, так и с ситуацией затянувшегося локдауна и жесткими карантинными мерами, которые предъявили повышенный спрос к стрессоустойчивости каждого человека. Целью данной обзорной статьи является актуализация проблемы стрессоустойчивости в рамках психологии управления и исследование стрессоустойчивости как фактора эффективности деятельности у сотрудников организации. В публикации рассмотрены основные подходы к проблеме стрессоустойчивости, проанализированы синонимичные термины, их сходство и различия. Для разрешения противоречий авторы обращаются к теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (2017) и рассматривают стрессоустойчивость как сложное интегральное образование, проявляющее себя на разных уровнях: как элемент системы индивидуальных свойств организма; как элемент системы индивидуальных психических свойств организма и как элемент системы социально-психологических индивидуальных свойств. При анализе стрессоустойчивости также важно рассматривать ее вне отрыва от ситуации, порождающей стресс и учитывать, что способность противостоять трудностям формируется в процессе жизненного пути и взаимосвязана с личной историей человека, его опытом разрешения аналогичных стрессовых ситуаций, с выбором способов совладания. Проведенный анализ обеспечивает синтез знаний по проблеме стрессоустойчивости в рамках психологии управления персоналом. Особый интерес феномен стрессоустойчивости и влияние его на эффективность сотрудников организации представляет в связи с ситуацией локдауна и последующих жестких ограничений и правил осуществления трудовой деятельности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, адаптация, эффективность деятельности, профилактика стресса

А.А. Zhakataeva*, N.S. Ahtaeva

¹ al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan,

*email: zhasema@mail.ru

STRESS TOLERANCE AS ONE OF THE FACTORS OF EFFECTIVE EMPLOYEE PERFORMANCE: RESEARCH REVIEW

Abstract

The stress resistance of the individual plays a leading role in the fight against stress and not only the mental health of a person, but also his professional activity depends on the degree of its development. The relevance of the study of stress resistance is related both to the modern human rhythm and to the situation of prolonged lockdown and strict quarantine measures, which have put an increased demand on the stress resistance of each person. The purpose of this review article is to actualize the problem of stress tolerance within the framework of management psychology and to

study stress tolerance as a factor of performance among employees of the organization. The publication discusses the main approaches to the problem of stress tolerance, analyzes synonymous terms, their similarities and differences. To resolve the contradictions, the authors turn to the theory of integral individuality by V.S.Merlin (2017) and consider stress resistance as a complex integral formation that manifests itself at different levels: as an element of the system of individual properties of the organism; as an element of the system of individual mental properties of the organism and as an element of the system of socio-psychological individual properties. When analyzing stress resistance, it is also important to consider it in isolation from the situation that generates stress and take into account that the ability to withstand difficulties is formed in the course of life and is interconnected with a person's personal history, his experience of resolving similar stressful situations, with the choice of coping methods. The analysis provides a synthesis of knowledge on the problem of stress tolerance within the framework of personnel management psychology. Of particular interest is the phenomenon of stress resistance and its impact on the effectiveness of the organization's employees in connection with the situation of lockdown and subsequent strict restrictions and rules of employment.

Keywords: *stress, stress tolerance, adaptation, efficiency of activity, stress prevention*

А.А. Жакамаева *, Н.С. Ахтаева

¹Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Қазақстан, Алматы қ.,

*email: zhasema@mail.ru

СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІК- ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ ТИІМДІ ҚЫЗМЕТ ЕТУ ФАКТОРЛАРЫНЫҢ БІРІ РЕТІНДЕ: ЗЕРТТЕУЛЕРГЕ ШОЛУ

Аңдатпа

Жеке тұлғаның стресске төзімділігі стресске қарсы күресте жетекші рөл атқарады және адамның психикалық денсаулығы ғана емес, оның кәсіби қызметі де оның даму дәрежесіне байланысты. Стресске төзімділікті зерттеудің өзектілігі адамның қазіргі ырғағымен де, ұзаққа созылған локдаун жағдайымен және әр адамның стресске төзімділігіне жоғары сұраныс тудырған қатаң карантиндік шаралармен байланысты. Осы шолу мақаласының мақсаты басқару психологиясы шеңберіндегі стресске төзімділік мәселесін өзектендіру және ұйым қызметкерлері арасындағы тиімділік факторы ретінде стресске төзімділікті зерттеу болып табылады. Басылым стресске төзімділік мәселесінің негізгі тәсілдерін қарастырады, синонимдік терминдер, олардың ұқсастықтары мен айырмашылықтары талданады. Қарама-қайшылықтарды шешу үшін авторлар интегралды даралық теориясына жүгінеді. В.С. Мерлин (2017) және стресске төзімділікті әртүрлі деңгейлерде көрінетін күрделі интегралды форма ретінде қарастырады: дененің жеке қасиеттері жүйесінің элементі ретінде; дененің жеке психикалық қасиеттері жүйесінің элементі ретінде және әлеуметтік-психологиялық жеке қасиеттер жүйесінің элементі ретінде. Стресске төзімділікті талдау кезінде оны стрессті тудыратын жағдайдан тыс қарастырған жөн және қиындықтарға төтеп беру қабілеті өмір жолында қалыптасатынын және адамның жеке тарихымен, ұқсас стресстік жағдайларды шешу тәжірибесімен, күресу жолдарын таңдаумен байланысты екенін ескеру қажет. Талдау персоналды басқару психологиясы аясында стресске төзімділік мәселесі бойынша білім синтезін қамтамасыз етеді. Стресске қарсы тұру құбылысы және оның ұйым қызметкерлерінің тиімділігіне әсері локдаун жағдайына және кейінгі қатаң шектеулер мен еңбек ережелеріне байланысты ерекше қызығушылық тудырады.

Түйінді сөздер: стресс, стресске төзімділік, бейімделу, тиімділік, стресстің алдын-алу

Введение

Стресс – это нормальная часть повседневной жизни. В различные моменты жизни человек будет подвергаться воздействию стрессовых ситуаций, которые могут привести к общему снижению эффективной жизнедеятельности. События последних двух лет: локдаун, удаленная работа, страх связанный с риском заболеть, большое количество смертей, невозможность поддерживать привычный уровень общения и социальной активности, жесткие карантинные меры привели к не только к снижению уровня жизни, высокой конкуренции на рынке труда, сокращению рабочих мест и заработных плат, но и существенно повлияли на эмоциональное состояние: вырос уровень тревоги, агрессии, увеличилась частота депрессий. Человечество оказалось не готово к таким кардинальным изменениям ритма и стиля жизни и его способность противостоять стрессовым ситуациям ощутимо снизилась. Современные люди, которые и так живут в состоянии хронического стресса, оказались в ситуации неизвестности, в то время как СМИ постоянно сообщали информацию, касающуюся внешних угроз, акцентируя внимание на контекст болезней, смертей, отсутствие лекарств и высокой вирулентности вируса. Все это существенно увеличило нагрузку на психику людей и повысило тревожность настолько, что «привычным» обыденным фоном жизни стал страх, неуверенность в завтрашнем дне и агрессия, параноидные и обсессивно-компульсивные реакции, безрассудные формы поведения, которые снижают ресурсы стрессоустойчивости личности.

Проблеме стресса посвящено достаточное количество научных работ, однако публикаций, посвященных исследованию стрессоустойчивости как способности справляться со стрессом, не так много. Изучение и развитие стрессоустойчивости личности – серьезная теоретическая проблема и сложная область прикладных психологических исследований. В современном мире стрессоустойчивости личности придается очень большое значение, поскольку от степени ее развития зависит как психическое здоровье человека, так и его профессиональная деятельность. Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет быстрее преодолевать профессиональный стресс, и человек сталкивается с меньшим количеством последствий от стрессовой ситуации (Никандрова, 2019: 5).

Стрессоустойчивость как феномен рассматривается в психологии с различных позиций: и как индивидуальная способность человека сохранять оптимальную работоспособность во время действия стресса, и как индивидуальный стиль совладания, формируемый защитными ресурсами личности. Регуляционные ресурсы принято рассматривать как функциональный потенциал, который обеспечивает высокий уровень достижений результатов; как физические и психические возможности (способности) человека, мобилизуя которые можно прийти к предотвращению стресса посредством выбранных стратегий поведения.

Развитие стрессоустойчивости является необходимым условием психического здоровья людей и важным фактором социальной стабильности, прогнозируемости и управляемости процессов, происходящих в социуме. Следовательно, эффективность и стабильность профессиональной деятельности, удовлетворенность трудом обеспечиваются стрессоустойчивостью сотрудников организации (Киреева, 2011: 289).

Эффективность персонала зависит от ряда факторов: от наличия специальных знаний и профессиональных навыков; от опыта работы и способности к обучению и конечно от индивидуально-личностных характеристик личности, которые включают в себя саморегуляцию, жизненные ориентации, автономную мотивацию, стратегии преодоления стресса, навыки разрешения конфликтных ситуаций, все те качества, которые приобретают особую значимость в стрессовых ситуациях в рабочем пространстве (Зеленова, 2013: 69).

Таким образом, в психологии управления проблеме стрессоустойчивости и ее влияния на эффективность персонала придается большое значение, поскольку от этого зависит продуктивность работы не только отдельного сотрудника, но и коллектива в целом. Высокий

уровень стрессоустойчивости позволяет не только быстрее преодолевать профессиональный стресс, но и сталкиваться с меньшим количеством последствий от стрессовой ситуации.

Целью данной статьи является обзор и актуализация темы стрессоустойчивости в рамках психологии управления и исследование стрессоустойчивости как фактора эффективности деятельности у сотрудников организации.

Предмет исследования: стрессоустойчивость как фактор эффективности в профессиональной деятельности сотрудников.

Гипотеза исследования: Успешное формирование стрессоустойчивости обеспечивает повышение эффективности работы сотрудников, за счёт развития у них новых стратегий преодоления стресса и механизмов саморегуляции.

Проведенный анализ обеспечивает синтез знаний по проблеме стрессоустойчивости в рамках психологии управления персоналом. Особый интерес феномен стрессоустойчивости и влияние его на эффективность сотрудников организации представляет в связи с ситуацией локдауна и последующих жестких ограничений и правил осуществления трудовой деятельности.

Методология и методы исследований

Основным методом исследования выступает системный обзор, анализ и обобщение материалов исследования по проблеме стрессоустойчивости в сфере психологии управления персоналом.

В научной литературе понятия «эмоциональная устойчивость», «психологическая устойчивость», «устойчивость личности», «нервно-психическая устойчивость», «фрустрационная толерантность», «эмоционально-волевая устойчивость», «профессионально-психологическая устойчивость» являются синонимичными терминами для стрессоустойчивости.

Эмоциональная устойчивость – это способность эффективно осуществлять сложную, ответственную деятельность в стрессовой ситуации, без существенного негативного воздействия как на физическое и психическое здоровье, так и на работоспособность (Аболин, 1974: 104).

Психологическая устойчивость является базовой характеристикой личности, которую можно рассматривать как соразмерность стабильности и изменчивости личности (Дарвиш, 2008: 363).

Устойчивость личности – это способность к адаптации, позволяющая справляться с внутренним и внешним негативным факторам, гибко изменяться в постоянно меняющемся миру.

Нервно-психическая устойчивость — это состояние психической адаптации, при которой возникает адекватное личностное реагирование в условиях стрессовой ситуации (Будук-Оол, 2020: 7).

Фрустрационная толерантность – это способность субъекта отложить во времени реакцию на проблемную ситуацию.

Эмоционально-волевая устойчивость понимается как свойство личности, занятой достаточно опасной и напряженной работой, которое обеспечивает гармоническое сочетание психических компонентов и способствует успешному выполнению боевой задачи (Кислов, 2019: 29).

Стрессоустойчивость — это способность сохранять эффективность в условиях стресса.

Перечисленные виды устойчивости с одной стороны обладают определенной специфичностью, позволяющей вводить их в качестве отдельной терминологии, а с другой стороны в их основе находятся два важных объединяющих элемента: первый – это способность человека сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии стресса, второй – это способность поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях.

В зарубежной психологической науке с понятием стрессоустойчивость можно соотнести ряд терминов, таких как выносливость (Kobasa, Pucetti), сопротивляемость (Antonovsky, Carver), неуязвимость (Anthony), жизнестойкость (Maddi) и резильентность (Garmezy).

Такие понятия как выносливость и формирует у людей внутреннюю мотивацию, которая им необходима, чтобы использовать эффективные способы совладания со стрессом и включаться в социальное взаимодействие с целью получения необходимого уровня поддержки (Бохан, 2019: 33).

Из всех представленных понятий феномен «резильентности» самый молодой и его трактовка еще менее однозначная, его связывают с взаимодействием и балансом факторов риска и защитных механизмов, со способностью восстанавливать и поддерживать адаптивное поведение в неблагоприятных и непредвиденных обстоятельствах (Селиванова, 2020: 74).

В нашем исследовании важны методологические и теоретические подходы к пониманию стрессоустойчивости следующих авторов:

- теории стрессоустойчивости личности (П.Б. Зильберман, С.В. Субботин)
- концепция совладающего поведения личности Р. Лазаруса, С. Фолкмана;
- теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина;
- модель многоосевого копинга С. Хобфолла;
- практические исследования казахстанских авторов по проблеме стрессоустойчивости (О.Х. Мадалиева, А.А. Касымжанова, Бердибаева С.К., Н.С. Ахтаева, Б.Е., Б.Е. Смагулов, А.Р. Ризулла, Ф.С.Ташимова, А.Т. Атахан, Б.Т.Токарбаева, Н.Б. Токсанбаева, Б.Б. Аязбаева, І.Қ. Қайратова, К.Д. Серикова, А.К. Мынбаева, А.Т.Садыкова, Э.Т. Адилова) и копинг-поведения (Ж.К. Айдосова, А.М. Ким, Н.Н. Хон, Р. Абдуганиева, В.П.Трубников).

Перечисленные выше теоретические подходы и концепции обеспечили изучение предмета диссертационного исследования: стрессоустойчивость как фактор эффективности в профессиональной деятельности сотрудников.

В научной психологической литературе понятие «эффективность» рассматривается как многоплановое явление и ее сущность, технология оценки во многом зависит от целей организации. При оценке эффективности сотрудника большое значение придается экономическим показателям. Однако данных показателей недостаточно для понимания возможностей работников и тех рабочих моментов, которые могут тормозить рабочий процесс. Таким образом оценка эффективности включает в себя два компонента: оценку результативности и оценку собственно эффективности – что сделано и сделано ли это в срок с надлежащим качеством, каково соотношение затрат к достигнутым результатам.

Оценка эффективности позволяет решать также ряд психологических задач, которые во многом являются «опорами» формирования стрессоустойчивости сотрудников: определить степень удовлетворенности и вовлеченности сотрудников, их лояльность целям и ценностям компании; выстроить эффективную систему мотивации (внутренней мотивации) и стимулирования труда; разработать способы сохранения ценных специалистов; изучить особенности психологического климата в коллективе и межличностных отношений, особенностей отношений с руководителем.

На данный момент в Казахстане в большинстве организаций в качестве способов оценки эффективности персонала используется система KPI (Key Performance Indicators, KPI) и аттестация персонала. Довольно часто оба метода используются в компаниях последовательно, поскольку не дают работодателю и руководителям всей полноты картины оценки эффективности работы сотрудников. Отметим, что единой общепризнанной методологии KPI не существует, каждая компания находит свой способ согласовывать цели компании и показатели сотрудников. Показатели KPI помогают контролировать эффективность сотрудников, видеть некоторые закономерности взаимосвязь факторов трудовой деятельности, определять зависимость результатов деятельности сотрудников от

других показателей (условий труда, оплаты, дисциплины и т.п.). Методы оценки эффективности персонала постоянно трансформируются и идут вслед за запросом учитывать и мнение сотрудников о собственной эффективности. Performance review – современный метод оценки эффективности работы сотрудников за определенный период работы, который выстраивается на обсуждении результатов между сотрудника с его руководителем. Данный метод отличается от КРІ в первую очередь тем, что используются критерии оценки самооэффективности, что делает подход к оценке эффективности более точным, двусторонним и позволяет оценить и личностные качества работника.

Перечисленные выше особенности оценки эффективности сотрудников компании позволили сформулировать основную гипотезу исследования: успешность процесса формирования стрессоустойчивости обеспечивает повышение эффективности работы сотрудников, за счёт развития у них новых стратегий преодоления стресса и механизмов саморегуляции.

Обзор литературы

На данном этапе развития психологической науки не существует единого общепринятого понимания стрессоустойчивости и ее компонентов и, как следствие, нет и ее единого определения. В этой связи возникает потребность в осмыслении и анализе основных подходов к понятию стрессоустойчивости и компонентов ее составляющих, в понимании того, как в различных психологических школах и прикладных исследованиях шло формирование представлений о стрессоустойчивости.

Во многих теоретических подходах и прикладных научных исследованиях, стрессоустойчивость понимается как многоуровневое системное явление, где личности принадлежит связующая роль между всеми включенными в нее компонентами. Вместе с тем, стрессоустойчивость как характеристика, влияет на эффективность деятельности, обеспечивает поддержание равновесия психики и представляет собой активный процесс личностных изменений и преобразования действительности.

В зарубежной психологии проблема стрессоустойчивости возникла в 1970-х годах в рамках масштабного исследования детей, способных к нормальному развитию, несмотря на наличие проблем и трудностей в их воспитании. В ранних зарубежных исследованиях рассматривались активные стратегии поведения, позволяющие сохранять стрессоустойчивость. N. Garmezy с соавторами (1984) изучали взаимосвязь между стрессом и психотравмирующими факторами, в то время как другая группа исследователей сосредоточили свое внимание на психологических ресурсах совладания со стрессом. Независимо друг от друга несколько групп зарубежных исследователей выявили психосоциальные факторы, которые способствуют формированию стрессоустойчивости: просоциальное поведение (Staub, 2008: 267), когнитивная переоценка (Farchi, 2010: 382), активное копирование (Hanton, 2013: 97) и социальная поддержка (Cai, 2017: 71).

В 90-х годах прошлого века происходит смещение фокуса исследований стрессоустойчивости – с изучения влияния защитных механизмов и факторов совладания на способность к саморегуляции, к изучению психосоциальных детерминант устойчивости к травматическим заболеваниям (Цейликман, 2019: 92).

Концепция «динамического биопсихологического гомеостаза» в современной науке продолжает вызывать большой интерес ученых. В рамках данной концепции стрессоустойчивость определяется как состояние динамического равновесия, в котором физические, психологические и духовные компоненты, а также неблагоприятные и защитные факторы находятся в фазе динамического баланса. Этот подход показывает, что на стрессоустойчивость влияют индивидуальные особенности личности, такие как экстраверсия, невротизм, чувство юмора, социальная поддержка (умение и возможность ее получить), личная история и т.д. И то, как быстро люди восстанавливаются после стрессовых событий, зависит от сложного переплетения различных факторов (Bonanno, 2008: 369).

Довольно часто стрессоустойчивость рассматривают как однонаправленный вектор, где нулевая точка отсчета – уязвимость к стрессу. И таким образом, человек с низкой уязвимостью к стрессу будет обладать достаточно высокой устойчивостью к трудным жизненным ситуациям, однако и у него есть свои пределы выносливости. В рамках данного подхода стрессоустойчивость связывают с осознанием различных вариантов «выигрышного» реагирования к условиям стресса (Campbell, 2011: 57). Таким образом, стрессоустойчивость проявляется в способности адаптироваться к новым изменяющимся условиям, сохранять самообладание в напряженных ситуациях взаимодействия, сохранять способность регулировать и восстанавливать самочувствие и работоспособность, не давать негативным переживаниям занимать доминирующее положение в сознании.

В современной российской научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывали такие ученые, как Л.А. Китаев-Смык, А.В. Либина, А.В. Либин, А.А. Реан, Л.М.Аболин, С.В. Субботин, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, А.Ю. Маленова, А.А. Баранов, М.Ю.Денисов, Л.В. Куликов и др.

Наиболее цитируемое в научной литературе определение стрессоустойчивости в своей работе дает П.Б. Зильберман (1974), отождествляя ее с эмоциональной устойчивостью и рассматривая как «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке». Автор также подчеркивает, что в некоторых ситуациях стрессоустойчивость может быть напротив показателем отсутствия тестирования реальности, ее адекватного отражения изменившихся обстоятельств жизнедеятельности и свидетельствовать о ригидности, недостаточной адаптивности.

Стрессоустойчивость как некий своеобразный момент сопротивления, проявляемый человек к внешним воздействиям, рассматривается в рамках системно-структурного подхода В.М. Генковской (1990). В рамках данного подхода устойчивость видится как система, которая переходя из одного состояния в другое, сохраняет при этом свои основные внутренние взаимосвязи. Предполагается, что при воздействии стресса человек не будет ощущать, что он «рассыпается», теряет контакт с действительностью, перестает понимать происходящее, его адаптивные способности и защитные механизмы психики сохранят целостным его Я и представления о себе и мире.

Позиции понимания стрессоустойчивости как интегрального системного явления С.В.Субботина, Н.И. Бережной, О.В. Лозгачевой, А.А. Баранова, Н.В. Суворова, Ю.Н.Гурьянов, Р.М. Шагиева близки с теории интегральной индивидуальности В.С.Мерлина.

Стрессоустойчивость как «комплексную индивидуальную психологическую особенность», включающую частные отдельные составляющие устойчивости рассматривается в работе С.В. Субботин (1992). Она включает в себя следующие компоненты: психологическую устойчивость к стрессу, фрустрационную толерантность, эмоциональную устойчивость, стресс-резистентность и т.д.

Н.И. Бережная (2003) в свою очередь описывает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из совокупности нескольких компонентов: психофизиологического (тип, свойства нервной системы), эмоционального опыта личности, мотивационного, волевого, профессиональной подготовленности и интеллектуального компонентов. Выделенные ей компоненты соотносятся с двумя уровнями интегральной индивидуальности – уровнем свойств организма и уровнем индивидуально-личностных свойств. Близкое понимание стрессоустойчивости встречается в работах Н.В. Суворова, Ю.В. Гурьянова, Р.М.Шагиева и А.А. Баранова.

В работе О.В. Лозгачевой (2004) стрессоустойчивость определяется как «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».

Ю.В. Ключко (2009) отмечает, что в развитие представлений о стрессоустойчивости проникают социально-философские идеи гуманизации и онтологизации, что привело выявлению противоречий в понимании стрессоустойчивости:

- с одной стороны, представления о стрессоустойчивости опираются на принцип гомеостаза,
- с другой стороны, стрессоустойчивость рассматривают субъектную активность,
- но и сам механизм устойчивости человека, его особенности.

Н.Е. Водопьянова (2009) считает, что стрессоустойчивость показывает, насколько субъект способен противостоять стрессу и совладать с ситуациями, вызывающими стресс, активно ли он их преобразовывает или приспосабливается к ним без существенного ущерба для своего психофизического здоровья и эффективности выполняемой деятельности. Большое значение Н.Е. Водопьянова придавала ресурсам стрессоустойчивости, мобилизация которых обеспечивает трансформацию поведения в стрессовой ситуации.

Б.Б. Величковский (2010) вводит термин «индивидуальная устойчивость к стрессу», которое так же рассматривается как системное свойство личности, обеспечивающее успешную адаптацию человека к влиянию различных психосоциальных факторов и условий среды обитания. Автор подчеркивает, что при оценке стрессоустойчивости необходимо учитывать влияние как устойчивых черт личности, так и ситуативных компонентов, связанных с различными состояниями личности, а также краткосрочные и долгосрочные последствия воздействия стресса.

В свою очередь А.Л. Церковский (2011) считает, что стрессоустойчивость стоит рассматривать с двух сторон: 1 – как свойство личности, напрямую связанной с эффективностью деятельности, и 2 – как характеристику личности, обеспечивающую ее стабильность (гомеостаз). Структура стрессоустойчивости, согласно автору, включает два компонента: внешний (деятельностный) и внутренний (личностный). «Внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости проявляется при несоответствии усилий субъекта условиям конкретной деятельности. Личностный компонент играет роль в выработке системы защиты личности от стрессорных факторов, которая обеспечит устойчивость (защищенность) от дистресса.

Б.Х. Варданяна (2013) несколько другой взгляд на понимание стрессоустойчивости, которую он понимает, как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности».

А.П. Катунин (2012), анализируя проблему стрессоустойчивости отмечает, что стрессоустойчивость частный случай психической устойчивости и не стоит сводить ее к поддержанию определенных состояний, она отличается активным характером и охватывает сохраняемость процесса жизнедеятельности.

В рамках теории фиксированных форм поведения Г.В. Залевский (2020) вводит понятие континуума «ригидность – флексибельность», который понимается им как личностные свойства и состояния, характеризующее степень «открытости-закрытости» личности новому опыту. Соответственно, как чрезмерная ригидность, так и чрезмерная не позволяют системе приобрести собственную устойчивость и оба крайних варианта указывают на нежизнеспособность системы, ее уязвимость.

Проблему стресса и стрессоустойчивости в различных аспектах изучают и современные казахстанские ученые. Так, например, Е. Барабанова, Е.Жумагалиева, А.Т. Атахан, Б.Т.Токарбаева, Н.Б. Токсанбаева, Б.Б.Аязбаева, И.К. Кайратова (2020) занимаются изучением профессионального стресса и стрессоустойчивости, проблемой совладающего поведения в стрессовой ситуации развода занимаются такие авторы, как М.П. Кабакова, Г.К.Сланбекова (2016). Негативные последствия, как суицидальное поведение, невозможности пережить стресс, изучают Г. Касен, Р. Абдуллаева (2014), этнические аспекты переживания стресса у казахов являются предметом изучения таких авторов, как Н.С. Ахтаева, В.Е. Смагулов (2015).

Обращает на себя внимание работа А.Р. Ризуллы и Ф.С. Ташимовой (2018), которые рассматривают стресс как двигатель адаптации. А выбор копинг-стратегий как условия стрессоустойчивости. Позитивное восприятие (переоценка) стресса, социальная поддержка и рефрейминг являются основой продуктивной позитивной адаптации и стрессоустойчивости.

Проблемами стрессоустойчивости студентов занимаются многие казахстанские авторы (Мадалиева О.Х., Садвакасова З.М., Мынбаева А.К., Темирболат и др.). Из последних работ в этой сфере важно отметить исследования:

- А.Т. Садыкова, Э.Т. Адилова, А.А. Касымжанова (2017) исследовали взаимосвязь типов темперамента и уровня стрессоустойчивости у студентов;
- К.Д. Серикова, А.К. Мынбаева (2019) выделили условия и принципы профилактики стресса и развития стрессоустойчивости у студентов креативными методами.

Важно отметить, что в 2019 году прошла международная научно-практическая конференция «Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессом», которая позволила собрать вместе многие исследования казахстанских авторов, посвящённых проблеме стресса.

Профессиональному стрессу и его влиянию на эффективность профессиональной деятельности посвящено исследование А.Х. Кукубаевой, С.С. Досановой (2019).

Достаточно большое количество исследований среди казахстанских авторов в этой области означает, что проблема стрессоустойчивости является актуальной и востребованной на данный момент в казахстанской психологической науке.

Краткий анализ основных подходов к стрессоустойчивости и компонентов ее составляющих, показывает, что стрессоустойчивость не является простым линейным образованием психики, скорее речь идет об интегральном образовании, достаточно большой системе, которая складывается из различных уровней организации, не входящих в друг друга подсистем. Для понимания специфики стрессоустойчивости необходимо обратиться к теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (2017) и рассматривать ее проявления на разных уровнях:

- как элемент системы индивидуальных свойств организма:
 - а) биохимические (гормональная регуляция),
 - б) общесоматические (пол, возраст, конституция),
 - в) нейродинамические свойства (свойства нервной системы, сила, лабильность, межполушарная асимметрия);
- как элемент системы индивидуальных психических свойств организма:
 - а) психодинамические свойства (темперамент, сензитивность, общие способности),
 - б) психические свойства личности (мотивация, система ценностей, волевые качества, адаптивность, совладающий интеллект и т.п.);
- как элемент системы социально-психологических индивидуальных свойств:
 - а) в социальной группе (личная история, социальная поддержка, рабочий стресс),

б) в социально-исторических общностях (этнические особенности стрессоустойчивости, ее проявление в связи с историческими событиями – войны, голод, экономический кризис, пандемия и локдаун).

При анализе стрессоустойчивости также же важно на наш взгляд рассматривать ее не как абстрактную характеристику приспособления к любому гипотетическому стрессу, но и уделять внимание особенностям стрессовой ситуации – ее силе, интенсивности, продолжительности, специфичности, степени неопределенности с которой пришлось столкнуться человеку и т.д. Это важный момент поскольку стрессоустойчивость сама по себе не существует в отрыве от ситуации, порождающей стресс и соответственно механизмы совладания во многом будут определяться контекстом ситуации, а не только индивидуально-психологическими особенностями личности. Также важно помнить, что оценка эффективности сотрудников, какими бы методами она не проводилась является стрессовой ситуацией и позволяет оценивать стрессоустойчивость сотрудников не только по результатам тестирования, но и «видеть ее проявление воочию».

Результаты и обсуждение

Одним из важных факторов удовлетворенности человеком своей жизни и самореализации потенциала является его профессиональная деятельность. В этой связи на всех уровнях профессиональной реализации личности, начиная с момента выбора профессии и по мере карьерного роста или смены сферы деятельности, эффективность профессиональной деятельности, ощущение собственной компетентности как специалиста становится важной проблемой, требующей детального рассмотрения. Проблема эффективности деятельности сотрудников важна не только на индивидуальном уровне самореализации, но и для развития общества в целом, поскольку ставит перед обществом ряд задач: подготовки профессионалов, рационального использования профессиональных кадров, мотивации профессионального развития, стрессоустойчивости персонала (Золотоверхова, 2008: 97).

Научная разработка психологических способов саморегуляции профессиональных состояний в целях профилактики стресса, эмоционального выгорания и повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников открыла большие возможности в предотвращении широкого спектра рабочих стрессовых состояний, которые устраняются путем изменений условий труда.

Цели (мишени) профилактического вмешательства можно объединить по 4 основаниям – по признакам стрессоров, по местонахождению источника стресса и по структурам задач, характерных для ситуации перегрузки:

- неконтролируемые стрессоры;
- внутренние контролируемые когнитивные стрессоры;
- внутренние контролируемые эмоциональные стрессоры;
- внешние контролируемые когнитивные стрессоры.

И исходя из выбранной мишени выстраивать программу профилактического вмешательства с целью повышения адаптивности и стрессоустойчивости сотрудников организации. То есть, выбору мишеней воздействия предшествует анализ стрессов рабочего пространства, преобладающего профессионального стресса (информационный, коммуникативный, эмоциональный), уровней несоответствия между личностью и организационной средой, а также субъективные причины возникновения стресса (страх допустить ошибку, не справиться с работой, потерять работу). Вместе с тем, выбор мишени профилактического вмешательства опосредован как спецификой самой организации, так и ее отдельных отделов. Например, для развития стрессоустойчивости в отделе продаж в качестве мишени выбираются внутренние контролируемые эмоциональные стрессоры и неконтролируемые стрессоры, тогда как в IT-отделе предпочтение отдается для работы с внешними и внутренними контролируемыми когнитивными стрессорами. Важно отметить,

что редко речь идет об одной мишени для профилактики стресса, обычно разрабатываются комплексные программы формирования стрессоустойчивости, включающие эмоционально-ориентированные, проблемно-ориентированные и когнитивно-поведенческие методы (Бердибаева, 2017: 253). Выбор в пользу комплексного подхода обусловлен сложными многоплановыми задачами, которые необходимо решить при формировании стрессоустойчивости сотрудников в организации.

Таким образом проведенный обзор и анализ основных подходов к проблеме стрессоустойчивости показал:

1. Терминологическое пространство феномена «стрессоустойчивости» наполнено достаточно большим количеством схожих терминов, чья специфика носит прикладной характер и сводится к различным уровням и аспектам процесса саморегуляции в изменяющейся среде.
2. Стрессоустойчивость рассматривается и как способность, и как свойство личности и как психическое состояние.
3. В последних исследованиях отмечаются две разноплановые тенденции: с одной стороны, к выделению специфических свойств и качеств личности, которые являются «вершиной» стрессоустойчивости, красной линией ее определяющей, а с другой стороны прослеживается потребность к рассмотрению феномена «стрессоустойчивости» как системного явления.
4. При анализе стрессоустойчивости важно рассматривать ее совместно с особенностями стрессовой ситуации: силой стрессора, интенсивностью стресса, продолжительностью стрессового воздействия на психику, специфичностью и степенью неопределенности, с которой пришлось столкнуться человеку. Учитывать контекст стрессовой ситуации в первую очередь необходимо в прикладных исследованиях, поскольку «вызовы» к стрессоустойчивости человека будут различаться в зависимости от того являются ли стрессоры специфическими рабочими факторами, либо они не входят в профессиональные обязанности человека.

Заключение

Изучение проблемы эффективности профессиональной деятельности включает в себя разные взаимосвязанные аспекты: организационные, экономические, технические, психофизиологические и социально-психологические. В-первую очередь рассматривают аспекты престижности и востребованности профессии, ее экономическую обеспеченность. Далее акцент рассмотрения ставится на корпоративную культуру труда, уровень отлаженности бизнес процессов, напряженность труда, конфликтность и текучесть кадров. Каждый из данных аспектов и их совокупность определяют интерес человека к профессии, его отношение к работе, к коллегам, потребность в профессиональном развитии и самореализации и выступают устойчивыми детерминантами стрессоустойчивости и эффективности труда.

Оценка эффективности работы сотрудников, выбор технологии и методологии оценивания один из актуальных вопросов организационной психологии и психологии управления. Данный аспект связан как с оценкой результативности сотрудника, так и собственно эффективности и включает экономические и психологические критерии. Единой общепринятой методологии оценки эффективности сотрудников организации не существует, она меняется и подстраивается под цели и ценности компании и во многом определяется существующими трендами в сфере HR. На данный момент в Казахстане в большинстве организаций в качестве способов оценки эффективности персонала используется система KPI (Key Performance Indicators, KPI) и аттестация персонала. Оценка эффективности сотрудников, какими бы методами она не проводилась является стрессовой ситуацией и позволяет оценивать стрессоустойчивость сотрудников не только по результатам тестирования, но и «видеть ее проявление воочию».

Как в казахстанской, так и в российской и зарубежной психологической науке проблема стрессоустойчивости актуальна как никогда, ей посвящено достаточно большое количество исследований. Однако единства мнений относительно определения стрессоустойчивости не наблюдается, отметим неоднозначность теоретических и практических подходов к рассмотрению этого психологического феномена, составляющих его компонентов и сопутствующих процессов.

Для понимания специфики стрессоустойчивости мы считаем необходимым обратиться к теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (2017) и рассматривая ее проявления на разных уровнях: как элемент системы индивидуальных свойств организма; как элемент системы индивидуальных психических свойств организма и как элемент системы социально-психологических индивидуальных свойств.

При анализе стрессоустойчивости также же важно рассматривать ее вне отрыва от ситуации, порождающей стресс и учитывать, что способность противостоять трудностям формируется в процессе жизненного пути и взаимосвязана с личной историей человека, его опытом разрешения аналогичных стрессовых ситуаций, с выбором способов совладания. Таким образом, выбор мишени воздействия при разработке программы профилактического вмешательства с целью повышения стрессоустойчивости будет определяться спецификой стрессовых ситуаций присущих организации.

Список использованной литературы

References

1. Bonanno G.A. (2004) *Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* *Am Psychol.*, no. 59, pp. 20–28.
2. Bonanno G.A., Mancini A.D. (2008) *The human capacity to thrive in the face of potential trauma.* *Pediatrics*, no 121, pp. 369–375.
3. Cai W.-P., Pan Y., Zhang S.-M., Wei C., Dong W., Deng G.-H. (2017) *Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: exploring multiple mediation model.* *Psychiatry Res.*, no 256, pp. 71–78.
4. Campbell J.E. (2011) *Teachers and mental health: the art of accurate speech and other ways to help students (children) not become psychiatric patients.* Bloomington, AuthorHouse, 112 p.
5. Farchi M., Gidron Y. (2010) *The effects of “psychological inoculation” versus ventilation on the mental resilience of Israeli citizens under continuous.* *J. Nerv. Ment. Dis.*, no 198, pp. 382–384.
6. Garmezy N., Masten A.S., Tellegen A. (1984) *The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology.* *Child Dev.*, no 55, pp. 97–111.
7. Hanton S., Neil R., Evans L. (2013) *Hardiness and anxiety interpretation: an investigation into coping usage and effectiveness.* *Eur. J. Sport Sci.*, no 13, pp. 96–104.
8. Hu T., Zhang D., Wang J., Mistry R., Ran G., Wang X. (2014) *Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review.* *Psychol. Rep.*, no 114, pp. 341–362.
9. Rizulla A.R., Tashimova F.S. (2018) *The way to become a friend with stress.* *Vestnik KazNU. Seriya psihologii i sociologii*, no 2 (65), pp.64-72.
10. Serikova K.D., Mynbayeva A.K. (2019) *Diagnostics of Stress and Development of Students` Stress Resistance by Creative Methods.* *Vestnik KazNU. Seriya psihologii i sociologii*, no 2(69), pp.103-110.
11. Staub E., Vollhardt J. (2008) *Altruism born of suffering: the roots of caring and helping after victimization and other trauma.* *Am. J. Orthopsychiatry*, no 78, pp. 267–280.
12. Troy A.S., Wilhelm F.H., Shallcross A.J., Mauss I.B. (2010) *Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms.* *Emotion*, no 10, pp. 783–795.
13. Abolin L.M. (1974) *Sootmoshenie psihologicheskikh i fiziologicheskikh korrelyatov emocional'noj ustojchivosti sportsmenov [The ratio of psychological and physiological correlates of emotional stability of athletes]. Voprosy psihologii*, no1, pp.104-115.
14. Atahan A.T., Tokarbaeva B.T., Toksanbaeva N.B., Ayazbaeva B.B., Kajratova I.K. (2020) *Balalardy tyzetu mekemeleri mamandarynyñ kәsibi қызметінде stresske tәzimdilikti қалыптастыру [The Formation of Stress Resistance in the Professional Activities of Specialist of Children’s Correctional Institutions]. Vestnik KazNU. Seriya psihologii i sociologii*, no 1(72), pp.34-43.
15. Ahtaeva N.S., Смазғұл B.E. (2015) *Қазақ әдет-ғұрыптарының кәйзеліске әсер етуі [Influence of Kazakh folk customs and traditions on stress]. Vestnik KazNU. Seriya psihologii i sociologii*, no 55(4), pp.10-15.

16. Berdibaeva S.K., Garber A. I., Nusipzhanova B.N., Kozhahmetov D. SH. Berdibaev S.K. (2017) *Teoreticheskij obzor sovremennykh koncepcij stressoustojchivosti v Germanii [Theoretical overview of modern concepts of stress in Germany]. Vestnik KazNU. Seriya psichologii i sociologii, no 1, pp.253-263.*
17. Berezhnaya N.I. (2003) *Stressoustojchivost' operativnykh sotrudnikov tamozhennykh organov [Stress resistance of operational customs officers]. Ezhegodnik Rossijskogo psichologicheskogo obshchestva: Materialy 3-go Vserossijskogo s"ezda psichologov. 25-28 iyunya 2003 g., SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, pp.453-457.*
18. Bohan T.G. (2019) *Psichologiya stressa: sistemnyj podhod: ucheb. posobie [Psychology of stress: a systematic approach: studies. stipend.]. Tomsk: Izdatel'skij Dom Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, 140p.*
19. Vardanyan B.H. (2013) *Mekhanizmy samoregulyacii emocional'noj ustojchivosti [Mechanisms of self-regulation of emotional stability]. Psichologicheskij zhurnal: kategorii, principy i metody psichologii. Psichologicheskie process, M.: Eksmo, p.24.*
20. Vodop'yanova N.E. (2009) *Psichodiagnostika stressa [Psychodiagnosics of stress]. SPb.: Piter, 337p.*
21. Vyatkin B. A., Dorfman L. Ya. *Teoriya integral'noj individual'nosti V.S. Merlina: istoriya i sovremennost' [V.S.Merlin's Theory of integral Individuality: History and Modernity]. Obrazovanie i nauka, no 2, pp.145-160.*
22. Genkovskaya V.M. (1990) *Osobennosti samoregulyacii kak normy psichicheskoj ustojchivosti lichnosti v stressovykh situacijah [Features of self-regulation as norms of mental stability of a person in stressful situations]. Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Kiev, 18p.*
23. Darvish O. B. (2008) *Psichologicheskaya ustojchivost' kak bazovaya harakteristika lichnosti [Psychological stability as a basic characteristic of personality]. Sibirskij pedagogicheskij zhurnal, no 7, pp.362-370.*
24. Zalevskij G.V. (2020) *Psichologiya lichnosti: fiksirovannye formy povedeniya: uchebnoe posobie dlya vuzov [Personality psychology: fixed forms of behavior: a textbook for universities]. Moskva: Izdatel'stvo YUrajt, 306p.*
25. Zvereva E.V. (2019) *Otechestvennyj i zarubezhnyj opyt ispol'zovaniya metodov ocenki rezul'tatov deyatel'nosti personala organizacii v kontekste effektivnosti truda [Domestic and foreign experience in the use of methods for evaluating the results of the organization's personnel in the context of labor efficiency]. Ekonomika i biznes: teoriya i praktika, no10-1, pp.148-151.*
26. Zil'berman P.B. (1974) *Emocional'naya ustojchivost' operatora [Emotional stability of the operator]. Ocherki psichologii truda operatora. M.: Nauka. pp.138-172.*
27. Zolotoverhova YU.S. (2008) *Gendernyj podhod k izucheniyu effektivnosti professional'noj deyatel'nosti v sovremennom obshchestve [Gender approach to the study of the effectiveness of professional activity in modern society]. Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya, no2, pp.97-99.*
28. Kasen G.A. Abdullaeva P.T. (2014) *K voprosu razrabotki nauchno_obosnovannih principov profilaktiki problem suicida sredi molodeji [To the question on elaboration of evidence-based principles of prevention at the problem of suicide among young people]. Vestnik KazNU. Seriya «Pedagogicheskie nauki», no1 (41), pp.73-74.*
29. Katunin A.P. (2012) *Stressoustojchivost' kak psichologicheskij fenomen [Stress resistance as a psychological phenomenon]. Molodoj uchenyj, no 9, pp.243-246.*
30. Kislov V.R. (2019) *Formirovanie emocional'no-volevoj ustojchivosti budushchih oficerov [Formation of emotional and volitional stability of future officers]. YAroslavskij pedagogicheskij vestnik, no 2, pp. 23-29.*
31. Klochko V. E., Luk'yanov O.V. (2009) *Lichnostnaya identichnost' i problema ustojchivosti cheloveka v menyayushchemsya mire: sistemno-antropologicheskij rakurs [Personal identity and the problem of human stability in a changing world: a systemic-anthropological perspective]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, no324, pp.333-336.*
32. Kukubaeva A.H., Dosanova S.S. (2019) *Vliyanie stressa na effektivnost' professional'noj deyatel'nosti [The impact of stress on the effectiveness of professional activity]. Psichologiya zhylymdarynyň doktory, professor Sveta Kydarbekyzy Berdibaevanyň 60 zhylidygyna arnalžan «Ruhani zhaňgyru» bağdarlamasy ayasynda «Stress-menedzhment: Stressti basqaru teoriyasy zhәне praktikasy» atty halyqaralyq zylimi-praktikalыq konferenciyanың materialdary, Almaty: Qazaq universiteti, pp.73-76.*
33. Lozgageva O.V. (2004) *Formirovanie stressoustojchivosti na etape professionalizacii: Na primere yuridicheskogo vuza [Formation of stress resistance at the stage of professionalization: On the example of a law school]. Dis. ...kand. psihol. nauk, Ekaterinburg, 158p.*
34. Sadykova A.T., Adilova E.T., Kasymzhanova A.A. (2017) *Issledovanie vzaimosvyazi tipov temperamenta i urovnya stressoustojchivosti u studentov [The study of the relationship between the types of temperament and the level of stress resistance in students]. Vestnik KazNU. Seriya psichologii i sociologii, no1 (60), pp.95-101.*
35. Selivanova O.A., Bystrova N.V., Derecha I.I., Mamontova T.S., Panfilova O.V. (2020) *Izuchenie fenomena rezil'entnosti: problemy i perspektivy [Studying the phenomenon of resilience: problems and prospects.]. Mir nauki. Pedagogika i psichologiya. no1, pp.72-82.*

36. Subbotin S.V. (1992) *Ustojchivost' k psihicheskomu stressu kak harakteristiki metaindividual'nosti uchitelya [Resistance to mental stress as characteristics of a teacher's meta-individuality]. Dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.07. Perm', 152p.*
37. Cejlikman V. E., Gluhova V.A. (2019) *Koncepciya dinamicheskogo psihobiologicheskogo gomeostaza i polimorfizm stressoustojchivosti kak novyj vzglyad v psihologii stressa [The concept of dynamic psychobiological homeostasis and stress tolerance polymorphism as a new perspective in stress psychology]. Psihologiya. Psihofiziologiya, no 1, pp.92-96.*