

Федеральное агентство по образованию  
Байкальский государственный университет экономики и права

*Н.С. Фонталова*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

Иркутск  
Издательство БГУЭП  
2010

УДК 159.944.4(075.8)

ББК 52.5я7

Ф 78

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Байкальского государственного университета экономики и права

Рецензенты д-р психол. наук, проф. А.Д. Карнышев;  
канд. психол. наук Е.А. Иванова

Фонталова Н.С.

Ф 78 Психологический стресс и его проявления в профессиональной  
деятельности: учебно-методическое пособие / Н.С. Фонталова. –  
Иркутск: Издательство БГУЭП, 2010. – 68 с.

ISBN 978-5-7253-2157-9

Рассмотрены теоретические основы психологического стресса, его фазы, стресс-факторы их виды и характеристики, а также особенности стресса в профессиональной деятельности. Представлен обзор психодиагностических методик и методов преодоления стресса.

Для студентов всех форм обучения по специальности «Психология», обучающихся на факультете психологии всех форм обучения, а также для практикующих психологов в области экономики и управления.

ББК 52.5я7

ISBN 978-5-7253-2157-9

© Фонталова Н.С., 2010

© Издательство БГУЭП, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
<b>Глава 1. Теоретическое исследование психологического стресса и стресс-факторов .....</b>	<b>5</b>
1.1. Понятие «психологический стресс» и подходы к его изучению .....	5
1.2. Профессиональный стресс .....	11
1.3. Стресс-факторы, их виды и характеристика .....	16
<b>Глава 2. Методы психодиагностики стресса.....</b>	<b>22</b>
Оценка нервно-психического напряжения .....	22
Измерение степени выраженности астенического состояния.....	27
Тест – опросник «Измерение степени выраженности сниженного настроения - субдепрессии» .....	29
Методика «Самооценка эмоциональных состояний» .....	30
Тест - опросник «Оценка настроения».....	32
Тест - опросник «Определение уровня депрессии».....	34
Тест «Выявление типа личности» .....	37
Тест на стрессочувствительность .....	38
Тест «Умеете ли вы быть счастливым?».....	40
Тест «Умеете ли вы радоваться?».....	42
Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) .....	43
Тест «Развитие профессионального выгорания» (В.В. Бойко) .....	44
<b>Глава 3. Методы преодоления стресса .....</b>	<b>46</b>
Задание для самопроверки .....	55
Примерные темы для докладов.....	64
Список использованной литературы .....	65

## Введение

Проблема стресса в настоящее время приобретает все большую актуальность. Стресс присутствует во всех сферах человеческой жизни, в том числе и в профессиональной. Результатом этого является рост заболеваний «стрессовой этиологии», нарушение трудоспособности активной части населения, потеря квалифицированной рабочей силы, различные формы «личностного неблагополучия». Стресс испытывают разные возрастные группы: дети, начиная с дошкольного возраста, школьники, студенты и люди более старшего возраста. Одна из причин стресса у детей – ожидания наказания со стороны родителей за различные провинности и плохую успеваемость в школе. Стресс у детей может быть вызван плохой адаптацией среди сверстников. У студентов чаще всего стрессовое состояние связано со сдачей экзаменов. У более взрослых людей причинами стресса могут быть экстремальные ситуации, к которым относятся всевозможные техногенные аварии, природные катаклизмы, попадания человека в места лишения свободы, физическое, психологическое и сексуальное насилие; семейные проблемы, трудности на работе, проблема одиночества, выход на пенсию.

Проблема психологического стресса и его профессиональных особенностей занимает важное место в подготовке будущих специалистов-психологов. Данное учебно-методическое пособие направлено на усвоение системы научных и профессиональных знаний, формирование умений и навыков, самопознание и самонаблюдение, приобретение опыта самостоятельной творческой деятельности студентов.

В пособии раскрываются следующие основные темы: понятие психологического стресса, особенности стресс-факторов, методы психологической диагностики стресса, способы управления стрессом.

Учебно-методическое пособие разделено на три главы. Освещаемые в первой главе понятия, закономерности и теоретические положения составляют круг необходимых знаний, которые могут быть полезны студентам, а также практикующим психологам.

Предлагаемые во второй главе психодиагностические методики могут способствовать детальному рассмотрению стрессовых состояний, стресс-факторов и особенностей профессионального стресса.

В третьей главе представлены практические разработки, способствующие выходу из стрессовых состояний. Прилагается список рекомендуемой литературы, которая может оказать существенную помощь в изучении этой проблемы.

# Глава 1.

## Теоретическое исследование психологического стресса и стресс-факторов

### 1.1. Понятие «психологический стресс» и подходы к его изучению

Термин «стресс» (от англ. stress — давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях [24].

В современной научной литературе термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор», «стрессоген». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Функцией этих физических (физиологических) реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния [1, 2, 3, 6, 9].

В связи с отсутствием общей психологической теории стресса нет и общепринятого его определения. Иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком смысле понятие стресса немногим отличается от неприятных состояний, таких как тревожность, страх. Стресс также рассматривается как психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. Такие защитные от стресса реакции или индикаторы наблюдались в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие. Стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избега-

нию, агрессии, принятию решения об устранении и ослаблении угрожающих условий. Такое понятие как «стрессоры» подобно понятию опасность, угроза, давление, конфликт, фрустрация и экстремальная ситуация».

Таким образом, отсутствует точное определение стресса, а различные попытки исследователей в этом вопросе все еще фрагментарны и неопределены.

Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы, особенно отечественных работ, этому понятию предпочитают другое — «**психическая напряженность**».

В психологической структуре психической напряженности особая роль принадлежит мотивационным и эмоциональным компонентам. Понятие психическая напряженность обычно разделяют на два вида — операциональную и эмоциональную. Первый вид определяется процессуальным мотивом деятельности, который либо совпадает с ее целью, либо находится в близких с ней отношениях. Он характеризуется тесной связью объективного и субъективного содержания деятельности. Второй вид (эмоциональная напряженность) обусловливается доминирующим мотивом самоутверждения в деятельности, который резко расходится с ее целью и сопровождается эмоциональным переживанием, оценочным отношением к деятельности.

Анализ работ ряда исследователей, изучавших состояние психической напряженности, позволяет определить его как неспецифическую реакцию организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней[1, 3,6, 9, 31, 32].

Требуется обратить внимание на тот факт, что четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий «психологический стресс» и «психическая напряженность» исследователи не приводят. Более того, подавляющее их большинство эти понятия употребляют как синонимы, характеризующие особенности психических состояний в сложных условиях деятельности.

В ряде случаев предпринимаются попытки «развести» значения этих терминов по характеристике степени выраженности этих состояний: стресс принято рассматривать как крайнюю степень психической напряженности, которая в свою очередь используется для обозначения состояний, оказывающих сильное и отрицательное влияние на деятельность в отличие от состояния напряжения, которое характеризует повышенное и адекватное условиям функционирование организма и личности.

Однако до настоящего времени оба этих понятия используются, как правило, в качестве синонимов и оба они не имеют достаточно четкого и тем более однозначного определения.

**Теория стресса** впервые была предложена Гансом Селье в 1936 г., опубликована в 1950 г., а наиболее полное ее представление и развитие нашло отражение в более поздних работах автора.