

Секция «Психология»

**Формирование индивидуальной устойчивости к стрессу в процессе профессиональной подготовки и адаптации у представителей**

**социономических видов труда**

**Качановецкая Наталья Ивановна**

*Аспирант*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: nataliwka\_2009@mail.ru*

Проблема изучения индивидуальной устойчивости к стрессу как системной характеристики личности, в рамках которой она рассматривается как величина, обратная интенсивности переживаний человеком стрессовых состояний, остаётся пока ещё недостаточно разработанной, но крайне актуальной для современной психологии труда [1, 4, 5]. От нахождения оптимальных путей ее решения во многом зависит эффективность и качество трудовой деятельности специалиста с точки зрения формирования необходимых профессионально-значимых личностных качеств, повышающих индивидуальные способности противостоять трудным ситуациям. В этом отношении перспективным является применение структурно-регуляторной модели оценки стресс-резистентности, разработанной в рамках парадигмы «состояние-устойчивая личностная черта», диагностическая пригодность которой подтверждена данными многочисленных прикладных и экспериментальных исследований [2, 3].

*Целью* данного исследования является изучение комплекса психологических показателей, характеризующих индивидуальную устойчивость к стрессу и отражающих способность представителей разных социономических профессий осуществлять успешную профессиональную деятельность в напряжённых условиях. *Объект* исследования составляют психологические особенности способов адаптации представителей социономических видов труда к напряженным условиям деятельности в процессе профессионализации. *Предметом* исследования является сравнительный анализ индивидуальной устойчивости к стрессу в процессе профессиональной адаптации у представителей социономических видов труда (на примере деятельности педагогов, врачей, управленцев). *Предполагается*, что в процессе профессиональной подготовки и адаптации степень предрасположенности к переживанию стрессовых состояний у представителей социономических видов труда снижается. Реализация поставленной цели и проверка выдвинутой гипотезы будет осуществляться в процессе последовательного решения следующих *задач исследования*:

- 1) теоретический анализ актуальных подходов к изучению индивидуальной устойчивости к стрессу в современной психологической науке для формирования концептуальной модели исследования, 2) определение теоретико-методологических оснований и обоснование экспериментального подхода к изучению проблемы, 3) подбор комплекса методических процедур проведения экспериментального исследования, направленных на диагностику такого сложного системного качества, как устойчивость к стрессу; изучение эмоционального напряжения у представителей социономических видов труда в процессе профессиональной адаптации, 4) анализ результатов экспериментального исследования, позволяющий формировать представление об индивидуальной устойчиво-

сти к стрессу в процессе профессиональной адаптации у представителей социномических видов труда.

На основании полученных результатов будет выявлен комплекс психологических показателей, типичных для представителей разных социномических профессий и обуславливающих ту или иную степень эффективности адаптации к напряжённым условиям профессиональной деятельности. Полученные эмпирические данные могут быть реализованы в рамках работы психологических служб. В качестве важных задач разработки и внедрения средств психологической поддержки может быть ознакомление представителей социномических видов труда с особыми требованиями, проблемными ситуациями и типами повышенных психологических нагрузок, характерными для разных видов труда в рамках выбранной профессии, с целью овладения психологическими приемами адекватного преодоления затруднений и развития необходимых профессионально-значимых личностных качеств.

### **Литература**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ. 2006.
2. Леонова А.Б. Психическая надёжность профессионала и современные технологии управления стрессом // Вестник Московского университета. 2007, Серия 14, Психология, 3.
3. Леонова А. Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. 2007, Серия 14, Психология, 1.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Лениздат. 1970.
5. Обознов А.А. Психическая регуляция операторской деятельности (в особых условиях рабочей среды). М.:Изд-во ИП РАН, 2003.