

Секция «Организационная психология и организационное консультирование»

**Оценка взаимосвязи индивидуальной стресс-резистентности,  
профессионального стресса и трудовой мотивации**

**Научный руководитель – Леонова Анна Борисовна**

***Кудрина Ирина Игоревна***

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

*E-mail: IrkaBarbarik@Yandex.ru*

По данным многочисленных социологических опросов среди различных аспектов жизни именно трудовая деятельность оказывает наибольшее влияние на здоровье человека, при этом особое внимание в большинстве работ уделяется деструктивному аспекту этого воздействия [6]. Профессиональные стрессы приводят к нарастанию тревоги, беспокойства, раздражения, агрессии, снижению работоспособности, злоупотреблению алкоголем, росту заболеваний стрессовой этиологии - в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5]. Потому столь пристальное внимание уделяется исследователями к изучению стресса, поиску путей его оптимизации и профилактики.

В настоящее время наблюдается тенденция к смещению фокуса внимания исследователей на изучение стресс-резистентности [1, 3, 4]. Актуальность такого направления заключается, в том числе, в необходимости акцентирования внимания на положительном феномене - феномене устойчивости к стрессу, а не на таком термине с негативной коннотацией, как «стресс». В современном обществе, находящемся под влиянием пугающих сообщений о прошлых, нынешних и будущих катастрофах, данная возникшая на запрос общества тенденция представляется многообещающей [2].

Связь трудовой мотивации со стрессом и стресс-резистентностью признана, но характер их взаимосвязи неоднозначен. С одной стороны, в результате симптоматики стресса снижается мотивация к труду [3]. С другой стороны, согласно Р. Лазарусу стресс возникает только при оценивании ситуации как значимой для субъекта, то есть при его чрезмерно высокой трудовой мотивации [1]. Одновременно с этим, именно мотивация к труду является одним из ресурсов, повышающих стресс-резистентность [1].

Цель данной работы состояла в выявлении и анализе взаимосвязи индивидуальной стресс-резистентности, уровня стресса и трудовой мотивации.

В исследовании приняли участие 24 студента факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Буклет методик состоял из трех частей: (1) русскоязычная версия анкеты для оценки субъективно важных характеристик деятельности (Job diagnostic survey - JDS, Hackman & Oldham, сокращенная версия К.-Н. Schmidt & U. Kleinbeck) для изучения уровня трудовой мотивации, (2) русскоязычная версия опросника трудового стресса (Job stress survey - JSS, Spielberger) для выявления специфического комплекса причин возникновения затруднений и помех в работе и (3) комплексная система «Индивидуальной оценки уровня стресс-резистентности» (ИОСР) для проведения диагностики уровня индивидуальной устойчивости к стрессу. Для обработки полученных данных был использован статистический пакет SPSS (21 версия).

Результаты показали, что уровень стресса у студентов факультета психологии значимо выше среднего. Наиболее сильными стрессорами для них являются сверхурочная работа, кризисные ситуации, работа с документами и повышенная ответственность. Значимую негативную специфику деятельности студентов факультета психологии также составляют следующие факторы: неравномерность распределения нагрузок, недостаток лич-

ного времени, необходимость незамедлительно принимать ответственные решения, новые/незнакомые задания и недостаток поддержки руководителя. В ответ на выраженный уровень стресса студенты демонстрируют компенсаторное развитие индивидуальной стресс-резистентности, уровень которой значимо выше нормы. Трудовая мотивация студентов умеренная, ее связи со стрессом и стресс-резистентностью обнаружено не было.

### **Слова благодарности**

Автор выражает благодарность своему научному руководителю, профессору Анне Борисовне Леоновой, а также старшему научному сотруднику Анастасии Александровне Качиной.

### **Источники и литература**

- 1) Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000.
- 2) Зинченко Ю.П. Методологические основы психологии безопасности // Национальный психологический журнал, 2011. №2(6). С. 11-14.
- 3) Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009.
- 4) Леонова А.Б. Регуляторно-динамическая модель оценки индивидуальной стресс-резистентности // В сб. «Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики», под. ред. В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева (вып. 1). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 268-289
- 5) Леонова А.Б., Качина А.А. Стресс-менеджмент: технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом, 2007. № 9 (163). С. 81-84.
- 6) Никифоров Г.С. (ред.). Психология здоровья. Учебник для ВУЗов. СПб: Питер, 2006.