

К вопросу о взаимосвязи стресса и конфликта

Б.Ж. Турлыбекова

Карагандинский педагогический институт

у 40% обследованных очаговые изменения питания миокарда и выраженную синусовую аритмию, что свидетельствует о напряжении механизмов адаптации. Более того, у двух сотрудников выявлены изменения миокарда, при которых допуск к физическим нагрузкам определяется только после дополнительных исследований и консультации у кардиолога.

У 21% личного состава спецподразделений значения адаптационного потенциала системы кровообращения соответствовали неудовлетворительной адаптации, у 52% — напряжению механизмов адаптации.

Данные нагрузочной пробы в 10% случаев выявили у сотрудников ступенчатый тип реакции сердечно-сосудистой системы на воздействие, свидетельствующий о выраженном нервно-физическом утомлении; в 16% отмечен гипертонический тип реакции, вероятно, связанный со стойким преобладанием возбуждения в высших отделах центральной нервной системы.

В целом только 20-30% обследованных имели физиологические показатели, соответствующие вариантам нормы и свидетельствующие об относительно благоприятном прогнозе психического и физического здоровья при продолжающемся воздействии экстремальных факторов.

Четверть сотрудников для ликвидации негативных отклонений в функциональном состоянии нуждались в активном отдыхе с соответствующими психокоррекционными и восстановительными мероприятиями.

Половине обследованных для полного восстановления требовалось упорядочение режима жизнедеятельности (организация своевременного, качественного питания, полноценного сна, отдыха, изменение учебно-тренировочного процесса с акцентом на выносливость).

Важно отметить достаточно высокие корреляции между степенью выявленных отклонений в функциональном состоянии системы кровообращения и выраженностью нервно-психической неустойчивости у обследованного контингента, отмеченной психологами.

Приведенные данные однозначно свидетельствуют о том, что использование в процессе медико-психологического сопровождения личного состава ОВД принципов донологической диагностики, базирующихся на общепринятых медицинских методах, не только служит важным объективным подспорьем в проведении психопрофилактической работы, но и является самостоятельным компонентом в предупреждении психосоматических и соматических заболеваний и способствует профессиональному долголетию сотрудников.

Психологическая подготовка сотрудников ОВД включает владение навыками общения, саморегуляции, разрешения конфликтов. Сотрудники ОВД все чаще вовлекаются в стрессовые ситуации, которые являются причинами многих болезней и межличностных "трений" — эмоциональных взрывов, конфликтов.

Фундаментальные работы по физиологии, биологии, психологии стресса связаны с именем основоположника учения о стрессе Ганса Селье. Медик по образованию, биолог с мировой известностью, директор Института экспериментальной медицины и хирургии в Монреале на протяжении почти полувека разрабатывал проблемы стресса. С 1976 г. этот институт преобразован в Международный институт стресса. В книге "Стресс без дистресса" он излагает основные положения своей концепции.

1. Стресс определяется как способ достижения устойчивости организма при воздействии на него повреждающего фактора раздражителя.

Первобытный человек был вынужден реагировать на такие стрессоры, как голод, холод, жажда, жара, боль, схватки с дикими зверями. Эти стрессоры требовали от человека физической активности. Реакция организма на подобные воздействия означала мобилизацию энергетических резервов, дающих возможность уцелеть и выжить. По мнению Селье, биологические основы реагирования человека на внешние раздражители, на экстремальные условия остались в основном такими же, как и у древнего человека.

Однако в современных условиях стрессоры как явления реальной действительности трансформировались и теперь наряду с физическими требуют психических реакций. Страх не подготовившегося к ответу человека перед вопросом, предэкзаменационное волнение, переживание работником процессов служебной аттестации и т.д. не могут преодолеваться физическими реакциями организма. Существуют, как известно, психомоторные средства уравнивания психики. Но они не всегда могут снять нервное напряжение до состояния равновесия.

При изучении стрессов на биохимическом уровне в организме человека выделены гормоны стресса. Это природная защитная база организма. Говорят о "двуликости", двойной природе стресса, так как это одновременно и жизненно необходимая приспособительная реакция и причина болезней человека.

Стресс — не всегда результат повреждающего внешнего влияния на психику человека, есть два понятия:

а) "эустресс" означает желательный эффект (встреча с любимым человеком, публичное признание коллегами успеха и т.д.);

б) "дистресс" означает негативный эффект (неприятные переживания, вызываемые вредоносным стрессом).

2. Природные механизмы стресса можно усовершенствовать, развить, усилить (т.е. планомерно влиять на психику человека, укреплять его стрессоустойчивость).

3. Один и тот же стресс может вызвать у разных людей неодинаковые реакции. Факторы, которые могут усиливать и тормозить стрессовое состояние, — это генетическое предположение человека, пол, возраст, реактивность организма, его состояние в данный момент и др.

Авторы современных теорий стресса — физиолог Г.Н. Кассиль, биохимики В.Н. Васильев, В.С. Чугунов, эндокринолог М. Вигах. Из их работ следует, что стартовым химическим звеном стрессовой реакции является возрастание уровня адреналина и норадреналина в крови. Психологические стрессы, связанные с внешними проявлениями страха, тревоги, депрессии, зависят от секреции адреналина. Стрессы же с выраженным внешним проявлением агрессивности, гнева, ярости и т.п. зависят от секреции норадреналина. Это значит, что при химическом анализе крови человека, находящегося в стрессовом состоянии, можно получить объективные показатели уровня нервного напряжения. Итак, введением указанных препаратов можно искусственно вызвать указанные реакции организма. Общеизвестна практика применения допингов, психоделиков и других медикаментозных препаратов для использования физических и психических предельных возможностей человека.

Оценивая интенсивность стрессовых состояний по 10-балльной системе, английские ученые приводят следующую шкалу: у полицейского — 7,7, у военнослужащего — 4,7 балла.

Стрессы приводят к болезням. На первом месте — ИБС (нарушение коронарного кровообращения, приводящее к стенокардии, инфаркту, атеросклерозу и др.). Люди с высоким темпом жизни, но нечетко сформулированной целью (участвуют в разнообразных видах деятельности, испытывают дефицит времени, стремятся ускорить ход выполняемых заданий, обладают высокой психической и физической готовностью к действиям) в 6 раз чаще имеют атеросклероз коронарных сосудов, чем люди, склонные к спокойной и размеренной деятельности. После ИБС следуют гипертония, заболевания желудочно-кишечного тракта, бронхиальная астма, аллергия, головные боли, болезни кожи, экзема, угри, ослабление иммунной системы, сахарный диабет.

Как видим, знание физиологических основ возникновения конфликтных ситуаций является необходимым условием их профилактики и предупреждения.

Пути управления конфликтной ситуацией

Р.Ж. Божбанова

Карагандинская высшая школа МВД Казахстана

Социально-психологический климат в правоохранительных органах в значительной степени зависит от знаний и умений сотрудников предупреждать возникающие и разрешать назревшие конфликтные ситуации. Конфликты заключают в себе импульс целесообразного, позитивного социального развития, однако тем не менее часто отрицательно сказываются на психологическом здоровье его участников. Ведь в конфликте затрагиваются и интересы людей, они сознательно идут на обострение отношений, испытывая при этом отрицательные переживания.

Выделяют три вида конфликта: 1) внутриличностный, который характеризуется борьбой примерно равных по силе мотивов, влечений, интересов личности; 2) межличностный, характеризующийся тем, что действующие лица стремятся реализовать в своей жизнедеятельности взаимоисключающие цели; 3) межгрупповой, отличающийся тем, что конфликтующими сторонами выступают социальные группировки, преследующие несовместимые цели и препятствующие друг другу на пути их осуществления.

Психологическая интерпретация конфликта содержит ряд утверждений.

1. Конфликтная ситуация возникает при наличии противоречивых позиций сторон: субъектов и объекта.

2. Для возникновения конфликта необходим инцидент. Он выражается в том, что одна из сторон начинает ущемлять интересы другой стороны. Если противоположная сторона отвечает на инцидент, то происходит качественное преобразование конфликта, из потенциального он превращается в актуальный.

Анализ конфликта при рассмотрении субъективных факторов взаимоотношений рядового и командного состава в правоохранительных органах выявляет позитивные и негативные черты характера, разноуровневую культуру начальника и подчиненного, что может быть причиной возникновения конфликта по вертикали и способствовать напряженным ситуациям в отношениях по горизонтали. Универсальным психологическим механизмом возникновения конфликта считается превышение индивидуального порога толерантности (терпимости) участников конфликта. Для управления конфликтной ситуацией необходимо прежде всего правильно ее оценить. Надо помнить, что в случае конфликта перед наблюдателем непосредственно предстает повод, но не его причина.

Следует также дать прогностическую оценку конфликтной ситуации в смысле жизнедеятельности коллектива. Как уже отмечалось, есть хронические конфликтные ситуации, деструктивным образом влияющие на коллектив. Важно подобную ситуацию не "загонять вглубь" административными методами и не делать вид, что ничего не происходит. В отдельных случаях открытое столкновение влияет на нормализацию коллективного взаимодействия конструктивным образом.

Направленность конкретных действий в конфликте поможет лучше установить и субъективные мотивы его участников. Оптимально такое управление конфликтом, которое устраняет объективные причины, создавшие конфликтную ситуацию, а также снимает вызванную им психическую напряженность и восстанавливает нормальные как деловые, так и эмоциональные взаимоотношения.