



СТРЕСОУСТОЙЧИВОСТ И ИНДУСТРИАЛНО ПРОИЗВОДСТВО

Никола Алфредо Пинеда

Резюме: Тема е пресечна точка на няколко сфери – ергономия, индустрия, трудова дейност, личността със своите характеристики и предимно психичните състояния (вкл. стресоустойчивост и стрес). Една от конкретните задачи на проучването е анализиране същността и връзката между посочените сфери. Актуалността на темата е в необходимостта от обоснован подбор на персонала на индустриалното предприятие с отчитане на стресоустойчивостта, както и на други индивидуални психични и психофизиологични характеристики на личността; развитие и подобряване на работната среда в съответствие с ергономичните норми и изисквания.

Ключови думи: индустрия, трудова дейност, психични състояния, стресори, стрес, стресоустойчивост

Увод

XXI век е обявен за епоха на хуманността – институциите, лидерите, популярните личности се обръщат с грижа към хората. Акцентира се уважението към всяка личност, осигуряване на човешките права, защита на интереси, осигуряване на възможности за развитие, грижа за здравето и живота на хората.

Нараства и все повече се осъзнава ролята на човека като субект на труда и управлението. Професионалната дейност на работещите в индустрията предполага психо-физическо напрежение и висок процент на фактори, пораждащи стрес. Стресовите ситуации, които възникват или се генерират по време на работа, са често срещани.

Актуалността на темата е в необходимостта от обоснован подбор на персонала на индустриалното предприятие с отчитане на стресоустойчивостта, както и на други индивидуални психични и психофизиологични характеристики на личността; развитие и подобряване на работната среда в съответствие с ергономичните норми и изисквания.

Така формулираната тема е пресечна точка на няколко сфери – ергономия, индустрия, трудова дейност, личността със своите характеристики и предимно психичните състояния (вкл. стресоустойчивост и стрес). Една от конкретните

STRESS RESISTANCE AND INDUSTRIAL PRODUCTION

Nicolas Alfredo Pineda

Abstract: Subject is the intersection of several fields - ergonomics, industry, occupation, personality characteristics and its mostly mental states (including Stress and stress). One of the specific objectives of the study is analyze the nature and the relationship between these fields. The actuality of the topic is in need of reasonable recruitment of industrial enterprise reporting Stress and other individual psychological and psychophysiological characteristics of personality development and improvement of the working environment in accordance with ergonomic standards and requirements.

Keywords: Industry, occupation, psychiatric conditions, stressors, stress, Stress

Introduction

Twenty-first century has been declared an era of humanity - the institutions, leaders, celebrities turn to care for people. Emphasis is respect for every individual, to ensure the human rights of everyone safeguard interests, providing opportunities for development, health care and people's lives.

Growing and increasingly aware of the role of man as the subject of labor and management. Professional activities of workers in the industry involves psycho-physical stress and a high percentage of factors causing stress. Stressful situations that arise or are generated during operation are common.

The actuality of the topic is in need of reasonable recruitment of industrial enterprise with reporting Stress resistance and other individual psychological and psychophysiological characteristics of personality; development and improvement of the working environment in accordance with ergonomic standards and requirements.

Thus formulated theme is the intersection of several fields - ergonomics, industry, occupation, personality characteristics and its mostly mental

задачи на проучването е анализиране същността и връзката между посочените сфери.

1. Ергономията като наука за трудова хигиена и дизайн

В обхвата на Ергономията се включва комплексното проучване и проектиране оптимизирането на инструменти, условията и процеса на труда, както и професионалното майсторство.

Терминът "ергономия" (от гръцки *ergon* - работа и *nomus* - закон) е приет в Англия през 194 г., когато група от британски учени полатат началото на организацията "Ергономично изследователско общество".

Ергономията е определяна като междудисциплинарно научно направление, което проучва разностранно трудовата дейност (в т.ч. и производствена), закономерностите на взаимодействието в системата "човек – оръдие на труда - предмет на труда - производствената среда" за оптимизирането ѝ и повишаване производителността на труда чрез приспособяване условията и средствата на труд и на работната обстановка (средата) към човека. [Л.Десев, 1999] В този смисъл е и дефинирането на Ергономията в тълковния речник, но акцентът е поставен върху „наука за създаването на добри условия за труд чрез правилно и целесъобразно използване на оръдията на труда и работната среда“. [Съвременен тълковен речник на български език с приложения, с. 198]

Ергономията се диференцира въз основа на предмета и специфичното съчетаване на използваните методи. Нейният **предмет** на изследване са "функционалните възможности на човека в процеса на труда и осигуряването на оптимални условия за работа при приспособяването на машините (размер, форма, цвят, разположение, вид и форма на средствата за управление), обзавеждането и технологическите процеси към физическите, физиологическите, психофизиологическите и психичните особености на човека в съответствие с неговите антропометрични данни, биомеханика на движения, скорост на реакции, естетически изисквания." [Л.Десев, 1999, с. 156]

Ергономията в значителна степен използва изследователски **методи**, разработени в областта на психологията, физиологията и хигиената на труда. Спецификата е в координацията на различните методически прийоми за решаване на една или друга ергономична задача с последващо обобщение и синтезиране на получените с тяхна помощ резултати. В редица случаи този процес води до създаване на нови изследователски методи в ергономията, различни от методите на дисциплините, от които е

states (including Stress and stress resistance). One of the specific objectives of the study is analyze the nature and the relationship between these fields.

1. Ergonomics as the science of occupational hygiene and design

The scope of Ergonomics includes integrated research and design, optimization tools, conditions and process of labor and vocational skills.

The term "ergonomics" (from the Greek *ergon* - work *nomus* - Act) was passed in England in 1949 when a group of British scientists have made the beginning of the organization "Ergonomic Research Society".

Ergonomics is defined as interdisciplinary scientific field that investigates the ramifications of employment (including manufacturing), the regularities of the interaction in the system "man - the tools of work - the subject of labor - the production environment" for its optimization and increased productivity by adjusting the conditions and methods of work and the working environment (IDE) to the people. [L.Desev, 1999] In this sense and definition of ergonomics in the dictionary, but the emphasis is on the "science of creating good working conditions through proper and appropriate use of the tools and the work environment." [A Dictionary of the Bulgarian language applications, pp. 198]

Ergonomics are differentiated on the basis of subject matter and the specific combination of methods. The object of study are "the functional capabilities of people in the labor process and ensuring optimal operating conditions in adjusting the machine (size, shape, color, location, size and shape of the control), furnishings and technological processes to physical physiological, psycho-physiological and psychological characteristics of man according to his anthropometric data biomechanics of movement, speed of response, aesthetic requirements." [L.Desev, 1999, pp. 156]

Ergonomics largely used research methods developed in the field of psychology, physiology and hygiene. Specificity in the coordination of the various methodological practices for solving one or another ergonomic task, followed by a summary and synthesis of the obtained results with their help. In many cases, this process leads to the creation of new research methods in ergonomics are different from the methods of the

възникнала.

Внедряването на резултатите от ергономичните изследвания в практиката носи значителен социално-икономически ефект - съществено повишаване на производителността на труда, съхраняване здравето на работещите и повишаване качеството на живота им. Компетентното отчитане на човешкия фактор не е еднократен източник на нарастване, а постоянен резерв за повишаване ефективността на производството.

2. Психофизиологична характеристика и структура на трудовата дейност

2.1. Същност на дейността

Дейността е основна категория в психологията. Редица водещи автори разработват психологически теории за дейността - Л.С.Виготски, Ал.Леонтиев, А.Лурия, П.Галперин, Д.Елконин, В.Давидов и др. Значима следа в руското и световно психологическо наследство оставя Ал.Леонтиев като автор на дейностния подход в психологията.

Дейността е присъща на човека. Определя се като целенасочена активност, в резултат на която се получава материален или духовен продукт, обогатяващ действителността. Подбудата за предприемане на определена дейност е задоволяване на конкретни потребности.

Дейността е сложен феномен, чиято структура е изградена от компоненти с наситено психологично съдържание – елементите на личността.

Дейността е един от основните механизми, двигател на човешкото развитие. Тя е реализация на личностните свойства на човека. Тези свойства също имат определена структура, разглеждана в теорията на личността. Връзката на дейността със свойствата на личността е двустранна. Околната среда като фактор на развитието и самата дейност могат да доведат до промяна в състоянието и качествата на човека. Продължителността и ефективността на този процес се регулира не само от вътрешни, но и външни фактори, които включват взаимодействащия субект (или група) и самия предмет на дейността. От друга страна, промененото състояние или характеристики на личността оказват обратно въздействие върху изпълнението на дейността и резултатите ѝ.

Посочените характеристики на дейността като продуктивно начало, детерминиращо и детерминирано от свойствата на личността, поставят силен акцент и приоритет както върху нея, така и върху човешките ресурси като ценност.

2.2. Същност на труда

Трудът е един от основните видове дейност. Определя се като „Целесъобразна човешка дейност,

disciplines from which it originated.

Implementation of the results of ergonomic research in practice has significant socio-economic impact – a significant increase in labor productivity, saving the health of workers and the quality of their lives. Competent account of the human factor is not a single source of growth but it is constant reserves to increase production efficiency.

2. Psychophysiological characteristics and structure of work

2.1. Nature of business

Activity is a major category in psychology. Number of leading authors develop a psychological theories of activity - L.S.Vigotski, Al.Leontiev, A.Luriya, P.Galperin, D.Elkonin, V.Davidov and others. Significant mark on the Russian and global psychological legacy left Al.Leontiev as the author of the active approach in psychology.

Activity is inherent in man. Defined as a purposeful activity, resulting in the formation of physical or spiritual product, enriching reality. Motive for undertaking an activity is to meet specific needs.

This activity is a complex phenomenon whose structure is made up of components with intense psychological content - the elements of personality.

The activity is one of the main mechanisms of human development. It is a realization of the personal qualities of the person. These properties also have a certain structure, considered in the theory of personality. The Relationship of activity with the properties of the individual is twofold. Environment as a factor of development and the activity itself may lead to a change in the state and quality of man. The duration and effectiveness of the process is governed not only within but also external factors which include interacting individual (or group) and the subject matter of practice. On the other hand, the altered status or personality characteristics have an adverse impact on the performance of the business and it results.

These characteristics of the activity as productive starters, deterministic and determined by the properties of the individual, a strong emphasis and priority, both on her and on human resources as a value.

2.2. Nature of labor

Work is one of the main types of activity.

свързана със създаване на материални и духовни ценности". [Съвременен тълковен речник на български език с приложения, с. 923.]

Спецификата на този вид дейност е, че тя е пресечната точка на личните и социални потребности, като чрез труда се:

- Осигуряват средства за съществуване на личността;
- Самореализиране и самоутвърждаване на личността;
- Създаване на услуги и блага за обществото;
- Реализиране на социален прогрес и др.

Основен измерител на социалната значимост на труда са получените резултати. Те от своя страна имат силна личностна детерминираност. Както бе посочено по-горе, личностните характеристики са динамична величина, която е обвързана с характера и условията на труда (дейността). Промените могат да бъдат временни, с по-устойчив характер, или необратими. Всяка една от тях може да носи положителни или негативни страни.

Към временните изменения на личностните параметри могат да се посочат редуваните различни психични състояния, например работоспособност и умора, мобилизираност, заинтересованост и много други. Към устойчивите и/или необратими компоненти – професионални компетентности, умения, сръчност, способности, майсторство, но и професионални деформации и заболявания.

Трудът може да се разглежда като човешки капитал, който е резултат от авансирани вложения, свързани с образованието, квалификацията, общата култура. [Ненов, Джандармова, 1993]

Параметрите на трудовата дейност са:

- Професионална характеристика на личността
- Предмет/характер на труда
- Оръдия на труда
- Работна среда
 - Психични параметри – психоклимат, напрежение, срокове, рискове, мотивация и др.
 - Физикохимични параметри – шум, запрашеност, температура и др.

Спецификата на работната среда, съчетана с другите параметри на трудовата дейност, има съществено въздействие върху работника/служителя, изразено в:

- производителността на труда;
- състоянията на работоспособност и умора;
- провокиране на други временни или устойчиви личностни характеристики, включително стрес, професионални деформации и/или заболявания и др.

Defined as "Sustainable human activities related to the creation of material and spiritual values." [A Dictionary of the Bulgarian language applications, pp. 923].

- The specifics of this kind of activity is that it is the intersection of the personal and social needs, such as through labor:
- Provide support for the existence of individual;
- Self-realization and self-assertion of personality;
- Create services and benefits to society;
- Realization of social progress and others.

The basic measure of social significance of labor is received results. They in turn have a strong personal determination. As mentioned above, personal characteristics are dynamic variable that is bound by the nature and conditions of work (work). Changes may be temporary, with a sustainable character or irreversible. Each of them can carry a positive or negative characteristics.

Temporary modifications to the personal parameters can be specified alternate different mental states, such as performance and fatigue, mobilization, awareness and much more. To persistent and/or irreversible components - professional competencies, skills, dexterity, ability, mastery, but also professional deformities and diseases.

The work can be seen as human capital, which is the result of advanced asset connected with education, training, general culture. [Nenov Dzhandarmova, 1993]

Parameters of work:

- Professional characteristic of individual
- Nature of employment
- Tools
 - work environment
 - Mental parameters - psychological climate, stress, deadlines, risks, motivation and more.

Physicochemical parameters - noise, dust, temperature and more.

The specifics of the work environment are combined with other parameters of work. They has a significant impact on worker / employee, expressed in:

- the labor productivity;
- the states of working capacity and fatigue;
- provoking other temporary or stable personality traits, including stress, professional deformations and / or diseases, etc.

3. Същност на психичните състояния

Заслугата за задълбочено и цялостно представяне на проблема за психичните състояния е на Н. Д. Левитов с излизането през 1964 г. на книгата му на "О психических состояниях человека". [Трифонов, 1992]

Психичните състояния заемат междинно място в структурата на психиката. По-устойчиви са от психичните процеси и значително по-краткотрайни от психичните свойства. Те са временни характеристики на психичната активност на човека. Във всеки момент човек се намира в определено психично състояние. Когато едно състояние отминава, на негово място се поражда и проявява друго. Психичните състояния имат ярък външен израз. Те са изключително многобройни и разнообразни поради факта, че при всяко от тях по уникален начин се съчетават различни елементи и степен на изява на физиологичните и психични процеси, психичните свойства, елементите на ситуацията (социалната и материална среда и протичащите в нея процеси). По този начин те са вътрешно и външно детерминирани, но имат силно въздействие и върху породилите ги предпоставки.

Психичните състояния са реакция не на отделна система или орган, а на личността като цялост. Психичната страна на състоянията намира отражение в преживяванията и чувствата (апатия, скука, отвращение към дейността, страх, радост и т.н.). Физиологичната страна на състоянията намира отражение в измененията на редица функции, на първо място - вегетативните и двигателните. Подобно условно разграничаване има своите основания, доколкото при някои състояния преобладава психичното, при други физиологичното съдържание. Подчертана е, обаче неделимостта на преживяванията и физиологичските изменения. Левитов отбелязва, че психичните състояния се характеризират с единство между преживявания и дейност. [по Маврудиев, 2008] Това е присъщо за цялостното функциониране на психиката и личността.

Позовавайки се на постановките на редица психолози и в следствие на същността на психичните състояния, Ст. Маврудиев акцентира върху функциите на психичните състояния, извеждайки като водеща - регулативната функция, осигуряваща адаптацията към средата; съхраняване на здравето, способността за адаптивно поведение и успешна дейност; интеграция на човека като цялостност - като единство от неговата духовна, психическа и телесна организация.

В обобщение, сложната същност на психичните състояния може да се формулира като „...едновременно са форма на интеграция и текущи

3. Nature of mental states

The credit for thorough and complete presentation of the problem of mental states is on ND Levitov with the release in 1964 of his book: "Oh psichicheskikh sostoyaniyah cheloveka." [Trifonov, 1992]

The mental states occupy an intermediate position in the structure of the psyche. More resistant than mental processes is taken and considerably short of mental properties. They are temporary features of psychic activity of man. Every moment one is in a certain mental state. When a state passes away, his or her place is taken and creates another. The mental states have brightly external expression. They are extremely numerous and varied due to the fact that each of them in a unique way to combine different elements and levels of expression of physiological and mental processes, mental properties, the elements of the situation (social and physical environment and the ongoing processes in it). In this way they are internally and externally determined, but they have a strong impact on may their preconditions.

The mental states are reaction not separate from system or body and personality as a whole. The mental side of the site of the conditions is reflected in the experiences i and emotions (apathy, boredom, aversion to work, fear, joy, etc.). The physiological site of the conditions is reflected in changes in a number of functions in the first place - vegetative and motor. Similar conditional distinction has its grounds as in some mental conditions prevailing in other physiological content. Levitov noted that mental states are characterized by the unity of experiences i and activities. [more Mavrudiev 2008] It is inherent in the overall functioning of the psyche and personality.

Relying on the provisions of a number of psychologists and due to the nature of mental states, St. Mavrudiev focuses on the functions of mental states as leading - regulatory function that provides adaptation to the environment, preservation of the health, the ability for adaptive behavior and successful operation, integration of man as an entity - in the organism, dynamics of mental processes, current features as separate fields of personality and personality as a whole." [Mavrudiev, 2008, pp. 224]

○ Classification of mental states is broad. It covers a range of indicators, based on:

изменения на организма; динамика на психичните процеси; актуални особености както на отделни сфери на личността, така и на личността като цяло.” [Маврудиев, 2008, с. 224]

Класификацията на психичните състояния е широка. Обхваща редица показатели, въз основа:

- на характера на въздействие върху личността и дейността – положителни и отрицателни
- на връзката с личностните свойства
- по степен на осъзнатост
- по равнище на психична активност
- по сила
- по продължителност
- на породилите ги психични процеси – познавателни и емоционално-волеви
- на връзката с дейността и нейните етапи и др.

4. Характеристика на стреса

4.1. Същност на емоционалния стрес и значението му за личността

Това, което се приема по-категорично, е връзката на стреса с напрежението, подчертавайки общото и различното:

- В. Н. Мясичев отбелязва, че всяка дейност на организма е съпроводена с напрежение, степента на активност в дейността представлява степен на напрежение. Следователно стресът като психична активност включва и наличие на напрежение;

- В. Ганзен отнася усещането на напрежение към общите субективни характеристики на стреса;

- Стресът има биохимични, физиологични, психични и социални прояви;

- за напрежението тези особености не винаги са характерни. [Маврудиев, 2008]

Стресът се определя като „състояние на максимално нервно напрежение, предизвикано от емоционално или физическо въздействие върху организма.” [Съвременен тълковен речник на български език с приложения, с. 868]

Съществуват множество определения за стреса.

Тр. Трифонов разглежда стреса в раздела „Видове емоции и чувства”, въпреки че го назовава „стресови състояния”. Този факт подчертава емоционалната основа на стреса. Може да се предположи, че авторът го определя като емоционален процес, прерастващ в емоционално състояние. Свързва го с възникване в необичайни ситуации при недостиг на време и информация, като променя съществено поведението на човека и го поставя в непривично и нестандартно състояние. [Трифонов, 1992] Близко е тълкуването на Л. Десев, който го определя като „отрицателна емоция” и „състояние на значително нервно-психическо

- the nature of the impact on the individual and the activities - positive and negative

- the connection with the personal characteristics

- degree of awareness

- by level of mental activity

- by force

- by duration

- Breed them mental processes - cognitive, emotional and volitional the connection between the work and its stages and more.

4. Characteristics of the stress

4.1. Nature of the emotional stress and its implications for personality

What is considered more explicitly is the relationship of the stress to strain, highlighting the similarities and differences:

- V.N. Myasishtev noted that each activity of the body is associated with tension level of activity represents the degree of tension. Therefore, the stress is a mental activity and includes the presence of the voltage;

- V. Ganzen relates the sense of voltage to the general characteristics of subjective stress;

- The stress has biochemical, physiological, mental, and social events;

- for voltage these features are not always typical. [Mavrudiev 2008]

The stress is defined as "a state of maximum nervous tension caused by emotional or physical impact on the body." [A Dictionary of the Bulgarian language applications, pp. 868]

There are many definitions of stress.

Tr. Trifonov examine the stress in the "Types of emotions and feelings". Even though it is labeled "stress conditions." This fact underlines the emotional basis of stress. It can be assumed that the author defines it as an emotional process, culminating in an emotional state. The author connects it with the occurrence in unusual situations when lack of time and information, and substantially alter human behavior and puts it in odd and unusual condition. [Trifonov, 1992] It's close interpretation of L. Desev who defines it as "negative emotion" and "state of significant neuropsychological pressure on people." [Desev, 1999, pp. 561]

History and dynamics of the stress from emotion to state belongs to emotional mental states.

Close to this position is that of D.

напрежение на човека". [Десев, 1999, с. 561]

Хронологията и динамиката на стреса от емоция към състояние категорично го причислява към емоционалните психични състояния.

Близка до тази позиция е и тази на Д. Майхенбаум, който говори предимно за стресови ситуации, но все пак го причислява към състоянията. „Стресът - това е промяната, предизвикана в самия индивид. ... може да се разглежда от една страна, като сбор от повече или по-малко обвързващи индивида заплашващи събития, а от друга, като сбор от психологически и физиологически реакции." [Майхенбаум 1993, с. 9] Към тези позиции се присъединява Р.Ригио, дефинирайки „професионалния стрес като физиологични и/или психични реакции на събитие, което се възприема като заплашително или обременително." [Ригио, 2006, 262] Идентична е дефиницията на стреса, формулирана от Д.Сиймън и Д.Кенрик.

Разнообразието от дефиниции на стреса е разпределено в няколко групи:

- определения, които се изразяват в термините на реакция на организма на някаква ситуация (Х.Селие, Р.М.Грановска и др.);

- дефиниции, фокусирани върху ситуацията или стимулите, независимо от реакцията на човека и дори независимо от неговите възприятия;

- дефиниции, фокусирани върху възприятията на хората на изискванията на различните ситуации (Т.Холмс, Р.Рае);

- интегративен подход – тълкуване на стреса като лошо съответствие между ресурсите на човека и изискванията на неговата среда (Дж.Макграт, Р.Лазаръс, Дж.Френч). [Енциклопедия психология, 1998]

Богатството от определения на стреса подчертават неговата сложност и многообразност. Преобладаващата част от авторите свързват стреса с адаптационния синдром, неспецифична реакция на много силни дразнителни, голям разход на енергия, изтощаване на силите, опасност от нарушаване на равновесието на организма и др. Изхождайки от това, може да се приеме стресът като критично събитие и в същото време да се разглежда като перманентно жизнено състояние.

Първичното и преобладаващо възприемане на стреса е като негативно състояние, причиняващо вреда на организма, психиката и дейността на човека. В нашето съвремие стресът все повече се превръща в причина за болезнени преживявания, ирационално организирана психологическа среда, нарушения на общуването между хората и заболявания, известни като "болести на стреса".

Mayhenbaum who speaks primarily for stressful situations, but after all it belongs to the states of stress. "The stress - this is the change induced in the individual himself. It can be seen on the one hand, as a collection of more or less threatening individual binding events, and the other, a collection of psychological and physiological reactions." [Mayhenbaum, 1993, pp. 9] To these positions are joined R.Rigio, defining "occupational stress is a physiological and / or psychological reactions to an event that is perceived as threatening or burdensome." [Rigi, 2006, s.262] It is identical definition formulated by D.Siyman and D.Kenrik.

The variety of definitions of is divided into several groups:

- definitions which are expressed in terms of the body's reaction to a situation (H.Selie, R.M.Granovska, etc..)

- definitions focused on the situation or stimulus, irrespective of the response of human and even irrespective of their perceptions;

- definitions focused on people's perceptions of the requirements of different situations (T.Holms, R.Rae);

- integrative approach - interpretation of stress such as poor correlation between human resources and the demands of its environment (Dzh.Makgrat, R.Lazaras, Dzh.French). [Encyclopedia Psychology, 1998]

The richness of definitions of the stress emphasize the complexity and the multitude. The majority of authors associated the stress with the adaptation syndrome, nonspecific response to very strong stimuli, high level of energy, exhaustion of power, danger of disturbance in the body and others. Based on WHAT, the stress can be assumed as a critical event and at the same time be considered as permanent state of vitality.

The primary and predominant perception of the stress is like a negative condition that causes harm to the body, mind and man. Nowadays _ is increasingly becoming a cause of painful experiences, irrational organized psychological environment, abnormal communication between the people and the diseases known as "diseases of the stress."

4.2. Characteristics of stress resistance

The stress resistance may be considered as a personal property, characterized by increased tolerance to environmental stressors of different

4.2. Характеристики на стресоустойчивостта

Стресоустойчивостта може да се разглежда като личностно свойство, характеризиращо се с повишена устойчивост към стресори от различно естество и способност за по-лесно преодоляване на състояние на стрес.

От посоченото тълкуване на понятието следва, че стресоустойчивостта е двустранно детерминирана:

- Вътрешна детерминираност от характеристиките на личността;
- Външна детерминираност от средата.

Вътрешната детерминираност от характеристиките на личността включва множество личностни елементи – здравословно състояние, тип висша нервна дейност, темперамент, възраст, опит, елементи на светогледа, ценностни ориентации, потребности и мотивация, самооценки и претенции, и много други психични свойства. Специфичната изява и съчетаване компонентите на посочените градивни единици на личността придава индивидуалната специфика на стресоустойчивостта. От тази гледна точка е недостатъчно и неточно да се прогнозира за нейното ниво само по отделните личностни характеристики. Освен това, всяка от посочените предпоставки може да има противоречиво въздействие върху стресоустойчивостта – възможност както да я провокира, така и да е част от механизмите за нейното усилване. Изключително тясна е връзката на стресоустойчивостта с емоционалната устойчивост, която се обосновава от същността на стреса като емоционален процес и състояние. Емоционалната устойчивост е комплексно качество, обединяващо волеви, нравствени, интелектуални психични компоненти. Тази интегрираност изисква и показва цялостна личностна изграденост, в т.ч. и готовност да се “овладяват” и да се регулират преживяванията. [Шивачева, 2005] Корелацията между двете понятия е пряка и права. Високата степен на емоционална устойчивост предполага по-висока степен на стресоустойчивост. Въпреки посочените сходства, необходимо е да се подчертае диференциацията между понятията. Може да се приеме, че стресоустойчивостта е както елемент на емоционалната устойчивост, така и по-висока степен на развитие в реактивността на личността към определени дразнителни, обособяващи групата на стресори.

Външна детерминираност от средата е многостранна и противоречива. Включва многообразието от фактори (дразнителни) – от природната среда, ежедневието, семейната среда, разнообразни ситуации, професионалната среда и др., които за определени личности могат да се реализират като стресори, а за

nature and the ability to more easily overcome the state of stress. Of that interpretation of the concept, stress resistance is bilaterally deterministic:

- Internal determination of the characteristics of the individual;
- External determination of the environment.

The inner determination of the characteristics of personality includes many personal items - health, type of higher nervous activity, temperament, age, experience, elements of worldview, value orientations, needs and motivation, self-assessments and claims, and many other mental properties. Specific expression and combination of components of these building blocks of personality gives the specifics of the stress resistance. From this point of view is insufficient and inaccurate to predict its level only individual personality characteristics. Furthermore, each of those conditions can have a contradictory effect on the Stress - it has possibility as to provoke, and to be a part of the mechanisms for its amplification. The Stress has particularly close relationship with the emotional stability, which is justified by the nature of stress as an emotional process and condition. Emotional stability is a complex quality, combining volitional, moral, intellectual, psychological components. This integration requires and showing a comprehensive personal completeness, including and willingness to "master" and to regulate the experiences. [Shivacheva, 2005] The correlation between the two considered concepts is direct and straight. The high degree of emotional stability involves a high degree of Stress resistance. Despite these similarities, it is necessary to emphasize the differentiation between the concepts. It may be assumed that, The Stress resistance is like a element of emotional stability, and a high degree of development in the reactivity of the individual to certain irritants wich carve out the group stressors.

Determination of external environment is multifaceted and contradictory.

Includes a variety of factors (irritants) - from the natural environment, everyday life, family environment a variety of situations professional environment and others. Which certain people can be realized as stressors and for others, depending on individual characteristics and attitudes. The contradiction between external

други не, в зависимост от индивидуалните характеристики и атитюди. Противоречивостта на външната детерминираност се заключава, от една страна, в негативно влияние върху личността и нейната стресоустойчивост на социалните кризи (политически, икономически, финансови, етнически, религиозни, екологични и др.), усложняването на живота на съвременния човек, повишаване на интензивността и динамиката му; наличие на повече безработица, несигурност, риск и конфликти от различно естество; замърсяване на средата и т.н. От друга страна, развитието на науката и технологиите, повишаването на отговорността на институции и общности, извеждането на хуманността като водещ принцип в съвременното общество, обсъждането и предприемането на редица от мерки за преодоляване на кризите и създаване на по-благоприятна среда за живот и труд са аспекти на позитивното развитие и влияние на средата върху личността, а от тук и върху стресоустойчивостта ѝ. В т.с.м. Ергономията е една от науките, имащи съществен принос за развитие на стресо-устойчивостта на съвременния човек и в частност на изявата на това качество при реализиране на професионалната (трудова) му дейност.

Анализираните аспекти на стресоустойчивостта извежда комплексността на това свойство, която предполага изключителната сложност, противоречивост и трудност на формирането ѝ. Психолози и медици предлагат разнородни подходи и техники за подобряване на стресоустойчивостта. Като личностна характеристика високата степен на стресоустойчивост има широко позитивно обратно въздействие на първо място върху физиологическо-то и психично здраве на личността, върху качеството на живот, върху социалната и професионална реализация, върху характеристиките на трудовата дейност. Именно затова може да се разглежда като личностна и социална задача и ценност.

Заключение

Развитието (динамиката) на стресоустойчивостта е сложен процес. Личността притежава защитни механизми, но продължителното и подлагане на действието на различни (и многобройни в съвременните условия на живот и труд) стресогени води до нейното намаляване, а оттук влошаване на психичния комфорт и здраве на хората. Има основания да се предполага, че високите нива на стресорите в индустриалното производство представляват фактор, понижаващ стресоустойчивостта на работещите.

Настоящата позиция на индустриалните предприятия по отношение на психичното здраве на

determination concludes on the one hand in a negative impact on the individual and his Stress resistance of the social crises (political, economic, financial, ethnic, religious, environmental, etc.). Complicating the life of modern man intensification and dynamics, there is more unemployment, uncertainty, risk and conflicts of different nature, pollution of the environment, etc. On the other hand with the development of science and technology, increasing the responsibility of institutions and communities, putting the humanity as a guiding principle in modern society, discussing and taking a series of measures to overcome the crisis and creating a better environment to live and work are the positive aspects of the development and influence of the environment on the individual, and hence on its the Stress resistance. In this sense, ergonomics is one of the sciences that have significant contribution to the development of the Stress resistance of modern man, and in particular manifestation of this quality in the realization of the his labor activity.

The analyzed aspects of the Stress resistance brings the complexity of this property, which implies extreme complexity, inconsistency and the difficulty of its formation. Psychologists and medics provide a variety of approaches and techniques to improve the Stress resistance. As a personality trait the high degree of Stress resistance has a broad back positive impact in the first place on the physiological and mental health of the individual, the quality of life, on the social and career development, the characteristics of work. It can therefore be seen as a personal and social mission and values.

Conclusion

Development of the the Stress resistance is a complex process. Personality has defense mechanisms but prolonged exposure and the effects of various (and numerous in modern conditions of life and labor) stress factors leads to a reduction and hence deterioration of mental comfort and health of the people. There is reason to believe that high levels of stressors in industrial production constitutes a factor which is lowering stress resistance of workers.

This position of the industrial enterprises in terms of mental health of workers and providing ergonomic working conditions is ambiguous. Often continues the established momentum for

работещите и осигуряване на ергономични условия на труд е нееднозначна. Често продължава утвърдената инерция за „икономисване“ от грижите за психичното здраве на работещите. За разлика от физиологичното здраве, симптомите на психичното обременяване се констатират видимо след доста дълъг период, след който е много вероятно човекът вече да не е част от персонала, а от тук и грижа и отговорност на съответното ръководство (пенсиониране, съкращение и др.).

От друга страна, проучването на зависимостта между стресоустойчивостта и психофизиологичните характеристики на хората, работещи в опасни среди, от професионалния опит би осигурило научно обосновани предложения на бизнеса за съхраняване на човешките ресурси.

Като следствие на направения анализ може да се обобщи, че проучването на стресоустойчивостта на работещите в индустриалното производство има своите сериозни аргументи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Десев, Л. (1999) Речник по Психология. С., Булгарика.
2. (1998) Енциклопедия по психология. Ред. Р.Корсини. Превод от английски, С., Наука и изкуство.
3. Маврудиев, Ст. (2008) Основи на психологията. Благоевград, Ираник-М.
4. Майхенбаум, Д. (1993) Как да се справяме със стреса. Превод от английски, Русе, Дунав-прес ООД.
5. Ненов, Т., Здр. Джандармова. (1993) Икономика, организация и управление на стопанската единица. Варна, ОПТИМА.
6. Ригио, Р.Е. (2006) Въведение в индустриалната /организационната психология. Институт по лидерство „Кравис“ Клермонд Маккена Колидж, Консултиращ редактор Лимън У. Портър – Университет на Калифорния в Ървин, Превод от английски език Л. Андреева, ДИЛОК, С.
7. Селие, Х. (1982) Стрес без дистрес. С., Наука и изкуство.
8. Сиймън, Дж. Д., Д. Т. Кенрик. Психология. Превод от англ., Научен редактор Ел. Паспаланова, Нов български университет, Планета-3.
9. Съвременен тълковен речник на български език с приложения. Трето издание. Отговорен редактор доц. д-р Стоян Буров, GABEROFF.
10. Трифонов, Тр. (1992) Обща психология. С., Наука и изкуство.
11. Шивачева, Ив. (2005) Емоционална устойчивост и тревожност на учителя. Педагогика, 5, 54-61.

"saving" of the mental health care for workers. Unlike physiological health, symptoms of mental burdens are found visible after a long period after which it is likely the person will no longer be part of the staff, and hence care and responsibility of the respective guide (retirement, redundancy, etc.).

On the other hand, the study of the relationship between the Stress resistance and psychophysiological characteristics of people working in hazardous environments, of the professional experience would provide science-based business offers to keep the health of human resources.

As a result of the analysis can be summarized that the study of the Stress resistance of working in industrial production has its serious arguments.

REFERENTS:

1. Desev, L. (1999) Dictionary of Psychology. Sofia, Bulgarika.
2. Encyclopedia of Psychology. (1998) Editor R.Korsini. Translation from English. Sofia, Science and Art.
3. Mavrudiev, St. (2008) Fundamentals of psychology. Blagoevgrad, Iranik - M.
4. Mayhenbaum, D. (1993) How to deal with stress. Translation from English. Ruse, Danube Press Ltd.
5. Nenov, T., Zdr. (1993) Dzhandarmova. Economics, organization and management of the business unit. Varna, OPTIMA.
6. Rigi, R.E. (2006) Introduction to industrial / organizational psychology. Institute of Leadership "Kravis" Clermont McKenna College, consulting editor Lehman W. Porter - University of California at Irvine, Translation from English L. Andreeva, DILOK, Sofia.
7. Selye, H. (1982) Stress without Distress. Sofia, Science and Art.
8. Seaman, J.D., D.T.Kenrik. Psychology. Translation from English, Science Editor E. Paspalanova, New Bulgarian University, Planet-3.
9. A Dictionary of the Bulgarian language applications. Third edition. Editor Dr. Stoian Burov, GABEROFF.
10. Trifonov, Tr. (1992) General Psychology. Sofia, Science and Art.
11. Shivacheva, Iv. (2005) Emotional stability and anxiety of the teacher. Pedagogy, 5, 54-61.