

Мезенцева Елена Михайловна

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ПСИХОЛОГИИ**

В статье описаны и проанализированы основные подходы к исследованию профессионального стресса в психологии и его влияние на успешность деятельности и психическое здоровье человека. Также внимание уделено проблеме профилактики профессионального стресса, т.к. он выделен в отдельную рубрику в международной классификации болезней (МКБ-10).

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2016/11/22.html](http://www.gramota.net/materials/1/2016/11/22.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

**Альманах современной науки и образования**

Тамбов: Грамота, 2016. № 11 (113). С. 83-85. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2016/11/](http://www.gramota.net/materials/1/2016/11/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

УДК 159.96

**Психологические науки**

*В статье описаны и проанализированы основные подходы к исследованию профессионального стресса в психологии и его влияние на успешность деятельности и психическое здоровье человека. Также внимание уделено проблеме профилактики профессионального стресса, т.к. он выделен в отдельную рубрику в международной классификации болезней (МКБ-10).*

*Ключевые слова и фразы:* производственная деятельность; профессиональный стресс; организационный стресс; депрессия; эмоциональное выгорание; стрессовые состояния; психическое здоровье человека; программы борьбы со стрессом.

**Мезенцева Елена Михайловна**

Московский государственный областной университет  
e.mezenceva@inbox.ru

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ  
К ИЗУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ПСИХОЛОГИИ**

В последнее время наблюдается увеличение интенсивности и напряженности профессиональной деятельности, которое проявляется не только на психологическом уровне, что ведет к росту масштабов негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных стрессов. Стресс неразрывно связан с производственной деятельностью. Результаты исследования Л. Джуэлл, М. Лейтер и К. Маслач для определения влияния стресса на человека позволили нам выявить наиболее важные эффекты, такие как: ухудшение трудовых показателей, увеличение аварийности, затруднения в общении с людьми, недовольство работой и плохим состоянием здоровья. Ученые определяют профессиональный стресс как эмоциональное состояние человека, которое вызывается неожиданной и напряженной ситуацией в рабочем коллективе, взаимоотношениями конфликта, интеллектуальными и эмоциональными перегрузками [2; 6].

Г. Селье утверждает, что стресса невозможно избежать, поэтому вы можете только преодолеть нежелательные последствия [8, с. 74]. Это может быть сделано различными способами. Дж. Ньюстром и К. Дэвис обосновали основные подходы к борьбе со стрессом, которые на основе формирования «желательных» условий труда помогают избежать негативных последствий стресса [7, с. 325].

Человек и окружающая среда взаимно влияют друг на друга. Учитывая важность этого, Р. Карасеком была разработана «модель взаимного соответствия» индивидуума и окружающего мира – это подход, который имеет огромную популярность в Соединенных Штатах. Данная модель основана на предположении, что особую опасность для человека представляют ситуации, когда работа предъявляет ему слишком высокие требования, которые не соответствуют его способностям, и при наличии несоответствия между претензиями личности и уровнем вознаграждения, получаемого за проделанную работу. Модель Р. Карасека основана на требованиях, предъявляемых работой, и контроле над ней [3, с. 298]. Эта модель оказала значительное влияние на исследование профессионального стресса в Европе и Австралии.

Благодаря практическим исследованиям С. В. Касла были разработаны различные программы для борьбы со стрессом, которые в первую очередь ориентированы на ликвидацию негативного воздействия на психическое здоровье и производительность труда [4, с. 186].

По мнению ученых В. А. Бодрова и А. Б. Леоновой, это, прежде всего, рост числа заболеваний стрессовой этиологии и, как следствие, снижение работоспособности активной части населения, трудности адаптации к новым видам и формам труда, развитие состояний нарушенной работоспособности, развитие различных форм личностного неблагополучия (феномен отчуждения труда, десоциализация, личностная и профессиональная деформация) [1; 5]. Таким образом, подавляющее большинство исследований стресса носит прикладной характер и направлено на изучение феноменологии явных признаков стресса в профессиональной деятельности.

В. А. Бодров, изучая различные теории и закономерности психологического и профессионального стресса, показывает, что они представляют собой две абсолютно разные точки зрения на содержание различных характеристик стресса: с одной стороны, регулятивную и процессуальную, с другой стороны, коррелятивную и предметную. Ученый показал, что специфика понятия «профессиональный стресс» заключается в том, что оно отражает особенности состояния стресса (причины, проявления и последствия), которое возникает при проведении различных видов трудовой деятельности. Важным является не только изучение организационных форм и условий выполнения деятельности на конкретных рабочих местах, но и анализирование особенностей проявлений стресса в зависимости от специфики содержания той или иной профессии. Поэтому профессиональная среда и задачи в целом являются ключевыми субъектами, в отношении которых описывается развитие стресса в профессиональной деятельности. В данном контексте термин «профессиональный стресс» является общим для множества различных понятий, таких как «трудовой стресс», «рабочий стресс», «организационный стресс» и т.д. и относится к уровню анализа деятельности специалиста, выступающего в качестве члена какого-либо профессионального общества [1, с. 271]. Понятия «профессиональный» и «организационный стресс» хотя и имеют что-то общее, но полностью не совпадают. В зарубежной литературе довольно часто используются понятия «стрессы на работе» и «трудовой стресс» без разграничения стрессоров, связанных с организационными

трудностями и зависящих от специфики профессиональной деятельности. По мнению А. Б. Леоновой [5, с. 17], система оценивания профессионального стресса – гораздо сложнее, чем оценка стресса на рабочем месте. Профессиональный стресс возникает в ответ на трудности и особые требования к той или иной профессии и определяется личным притязанием, субъективным образом профессионального развития и самоутверждением.

Исследования зарубежных и отечественных ученых убедительно доказали, что профессиональный стресс без профилактических мероприятий приводит к депрессии, злоупотреблению алкоголем, наркотиками, а порой и попыткам суицида. Долгий профессиональный стресс приводит к профессиональному изменению личности и выгоранию. Содержание и условия исполнения профессиональной деятельности, интенсивность нагрузок определенным образом влияют на уровень стрессогенности профессиональной ситуации в целом и приводят к увеличению интенсивности и напряженности той или иной работы. Представители конкретного профессионального общества в определенной мере испытывают стресс, источники которого есть в самом содержании профессиональной деятельности. Отрицательные последствия профессионального стресса проявляются в виде острого стресса и его фиксации в форме устойчивых психических расстройств – различные формы нарушения индивидуального и группового поведения, наличие профессиональных и личностных изменений и психосоматических расстройств. В настоящее время профессиональный стресс выделен как отдельная рубрика в международной классификации болезней (МКБ-10). Именно поэтому все больше и больше внимания исследователей и практиков направлено на выдачу индивидуальных рекомендаций для представителей стрессовых профессий: учителей, врачей, спортсменов и людей, которые наиболее часто подвергаются стрессам, в целях повышения психологической устойчивости современного общества.

Нельзя не сказать, что, в то же время, исследователи отметили, что многие специалисты, работающие в той же среде, поддерживают хорошее здоровье, стабильное эмоциональное состояние и продолжают профессионально развиваться. Напряжение, которое испытывает работник, может иметь не только негативное, но и стимулирующее влияние на результаты деятельности. Оптимальный уровень стресса способствует достижению максимальной производительности [Там же, с. 16]. Конечно, все бы хотели, чтобы в жизни было поменьше стрессов. Стресс всегда связан с причинением вреда здоровью и многими другими проблемами. Но, как показывает практика, стресс может сделать и «доброе дело». Напряжение преобразует энергию в действие, тревожность стимулирует реакцию борьбы или побега, что дает прилив энергии с помощью гормонов кортизола и адреналина. Во время беспокойства, волнения и тревоги активируется защитная система нашего организма. Стресс помогает иммунной системе бороться с вирусами и бактериями. Речь идет о краткосрочном стрессе. Когда стресса становится слишком много, или он длится достаточно долго, это начинает вредить организму. Все дело в балансе. Стресс в небольших количествах нужен, но в избытке негативно влияет на психику и здоровье, а как следствие – на результативность труда.

Анализ научных работ, посвященных изучению состояния стресса в профессиональной деятельности, свидетельствует о том, что феноменологически и в плане особенностей механизмов регуляции профессиональный стресс представляет собой специфический вид состояний, которые отражают физиологические и психологические особенности его развития. Развитие стресса обусловлено рядом причин, важными из которых являются факторы психологического и социального характера. Выраженность и феноменология проявлений стресса у человека зависят от особенностей эмоционально-личностной сферы, индивидуального опыта и контекста групповых и организационных взаимодействий, в рамках которых осуществляется конкретная трудовая деятельность. Внимание исследователей профессионального стресса все больше смещается от индивидуальных, биологических к личным психологическим особенностям личности. Первыми среди них все чаще выступают самые сложные, мотивационно-личностные особенности субъекта.

Завершая обсуждение данной проблемы, следует отметить, что, согласно работам, проведенным перечисленными авторами, можно сделать вывод, что профессионального стресса и его нежелательных последствий, таких как ухудшение трудовых показателей, учащение несчастных случаев, трудности в общении с людьми, неудовлетворенность работой и ухудшение состояния здоровья, если и невозможно избежать, то их необходимо преодолевать. В настоящее время разработано множество различных программ борьбы со стрессом. Это тренинги снятия эмоционального напряжения, профилактика эмоционального выгорания, аутогенная тренировка, методы релаксации, дыхательная гимнастика, различные виды терапии: арт-терапия, цветотерапия, сказкотерапия и мн. др.

#### *Список литературы*

1. **Бодров В. А.** Информационный стресс: учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
2. **Джуэлл Л.** Индустриально-организационная психология. М., 2001. 720 с.
3. **Карасек Р. А.** Актуальные вопросы, связанные с социально-психологической деформацией личности и исследованием сердечно-сосудистых заболеваний. Копенгаген, 1999. 369 с.
4. **Касл С. В.** Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: хрестоматия / сост. А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. М.: Радикс, 1995. 214 с.
5. **Леонова А. Б.** Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4-21.
6. **Маслач К. М., Лейтер М. П.** Правда о выгорании: как организация становится причиной стресса и что с этим делать. Сан-Франциско, 2000. 122 с.
7. **Ньюстром Дж., Дэвис К.** Организационное поведение / пер. с англ. под ред. Ю. Н. Каптуревского. СПб.: Питер, 2000. 488 с.
8. **Селье Г.** Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 125 с.

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF APPROACHES TO THE STUDY OF PROFESSIONAL STRESS IN PSYCHOLOGY

Mezentseva Elena Mikhailovna  
Moscow Region State University  
e.mezenceva@inbox.ru

The article describes and analyzes the main approaches to the study of professional stress in psychology and its impact on success of activity and mental health. Special attention is paid to prevention of professional stress, as it is highlighted in a separate rubric in the International Classification of Diseases (ICD-10).

*Key words and phrases:* productive activity; professional stress; organizational stress; depression; emotional burnout; stressful states; mental health; programs to deal with stress.

УДК 378.4

### Педагогические науки

*В статье рассматриваются проблемы формирования лингвокультурных компетенций специалистов, вводится и обосновывается понятие «профессиональная лингвокультура», доказываемая актуальность становления и развития профессиональной лингвокультуры в системе многоуровневого университетского образования с позиций лингвокультурной педагогики, описываются методы формирования профессиональной лингвокультуры специалистов естественнонаучного профиля как необходимый компонент профессиональной компетентности.*

*Ключевые слова и фразы:* коммуникативные барьеры; профессиональная лингвокультура; профессиональная языковая личность; профессиональная языковая картина мира; лингвокультурная компетентность выпускника университета.

Мирошникова Ольга Христьяевна, к. пед. н.  
Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону  
rostovolga@yandex.ru

### ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЛИНГВОКУЛЬТУРЫ ВЫПУСКНИКА УНИВЕРСИТЕТА КАК КОМПОНЕНТ ЛИНГВОКУЛЬТУРНОЙ ПЕДАГОГИКИ

Расширение межкультурных контактов в сфере профессиональной коммуникации диктует новые требования к подготовке специалистов в поликультурном мультиязычном обществе. В этой связи в пространстве университетского дискурса возрастает значимость формирования профессиональной идентичности, при этом профессиональное мышление и речь оказываются важными идентификаторами и целью университетского образования.

Выпускник современного университета выступает как высокообразованный профессионал, проводник корпоративной университетской культуры, который должен говорить и мыслить как «университарий». Между тем, в научно-педагогической литературе формирование профессиональной лингвокультуры до сих пор не выделялось как самостоятельная проблема, хотя отдельные аспекты темы, такие как развитие профессионального языка и культуры речи, становление профессиональной языковой личности и профессиональной языковой картины мира [3], пополнение профессионального тезауруса [2], развитие лингвокультуры в рамках компетентностной парадигмы [8], рассматривались исследователями.

Введение в научно-педагогический оборот термина «профессиональная лингвокультура» – закономерный процесс, обусловленный тенденциями предшествующего развития педагогической науки и практики и, одновременно, становлением новых отраслей педагогики и лингвистики, изучающих связь языка и культуры, таких как лингвокультурная педагогика, лингвокультурология, лингвопрагматика, лингвоаксиология, лингвистическая концептология, социолингвистика, когнитивная лингвистика и др. Являясь компонентом общей языковой системы, профессиональный язык рассматривается этими науками сквозь призму статусных характеристик и ролей коммуникантов, теорию речевых актов, социокультурную стратификацию языка и нормы языкового субстандарта, включающие профессиональные подязыки, жаргоны, стили и диалекты. Профессиональный язык представляет собой разновидность социолекта, отражающего специфику профессиональной лингвокультуры и профессионального самосознания [5].

В нашем понимании профессиональная лингвокультура – это система языковых, общекультурных и профессиональных ценностей, которые определяют коммуникативное поведение специалистов в профессионально значимых ситуациях. Феномен профессиональной лингвокультуры трансдисциплинарен и охватывает языковые, культурологические, системные (институциональные), педагогические и личностные аспекты, поэтому он должен рассматриваться как компонент лингвокультурной педагогики [11] – нового направления педагогической науки и практики, направленного на интеграцию межкультурного и языкового компонентов в образовательном процессе. В теоретическом плане такая установка отражает идеи культурно-исторической теории развития личности Л. С. Выготского; концептуальные принципы порождающих грамматик Н. Хомского, А. А. Леонтьева;