

## **Содержание:**

# **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность работы характеризуется тем, что отдельные характерные для женщин и мужчин черты обладают эволюционно-генетическими и физиологическими предпосылками.

К примеру, уровень доминантности и агрессивности считается мужскими чертами. Остальные черты образуются в процессе социализации, развития личности и воспитания. Представления о мужественности и женственности отличаются в разнообразных культурах, а это в свою очередь накладывает значительный отпечаток на нормы коммуникативного поведения и характер взаимоотношений женщин и мужчин, а также имеет место предположение, что психологический стресс переживается ими по-разному.

Принимая во внимание огромное количество научных областей, изучавших проблемы гендера, и достаточно сложную взаимосвязь факторов, повлиявших на его онтогенез, будущие исследования могут помочь разработке таких моделей, которые обеспечили бы нам возможность понимания механизма формирования социальных различий между мужчинами и женщинами в проявлении стресса.

Целью данной работы является выявление стрессовых состояний личности и изучение гендерных особенностей проявления стрессовых состояний.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

- изучить виды, причины и последствия профессионального стресса;
- рассмотреть особенности проявления психологического стресса;
- изучить гендерные особенности проявлений профессионального стресса;
- определить современные подходы к управлению профессиональным стрессом;
- провести исследование профессионального стресса у работников сферы образования;

– провести исследование профессионального стресса у переводчиков.

Объект – различия в проявлении стресса у мужчин и женщин.

Предмет – гендерные особенности стресса.

# **1. Теоретические основы гендерных особенностей проявлений стресса**

## **1.1. Виды, причины и последствия профессионального стресса**

Вопросы управления стрессом в организации стали изучаться в менеджменте современных компаний сравнительно недавно (с 1970-х гг.). Хотя начало изучению индивидуального стресса в физиологии положил известный физиолог, работавший в Канаде, Г.Селье[1]. В 1936 году в журнале «Nature» Г.Селье была опубликована статья «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», после чего началось изучения стресса как общего адаптационного синдрома. После данный синдром стал именоваться стрессом.

Вопросы организационного стресса в последние десятилетия были освящены в трудах таких ученых, как: Гринберг Дж.[2], Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П.[3], Картрайт С., Купер К.[4], Клегг Б.[5], Дэйв Ф., О’Драйсколл[6].

Среди отечественных авторов, можно выделить: Вагина И.О.[7], Водопьянове Н.Е.[8], Жданова О.И.[9], Кампенюкина О.П., Ковпака Д.В.[10] и др.

Сегодня во многих странах мира эта тема стала настолько популярной, что для сотрудников крупнейших компаний мира проводятся тренинги по управлению стрессами, в компаниях (особенно популярно в американских фирмах) работает штатный корпоративный психолог, разрабатываются концепции «офисов без стресса» (комфортные условия труда, пропаганда доброжелательных отношений в коллективе, уважение сотрудников со стороны начальства и пр.).

Профессиональный стресс представляет собой сложные физиологические и психологические реакции, связанные с рабочими моментами. Получает этот стресс практически каждый работающий человек при выполнении трудовых

обязанностей.

Чаще всего он поражает сотрудников, которые не уверены в своей компетенции, выполняют работу, не соответствующую их знаниям. В группе высокого риска люди, которые подвергаются давлению со стороны коллег и руководителей.

Стресс в профессиональной деятельности вызывают различные причины – физические и психологические. Некоторые из них существуют реально, другие больше надуманы.

Физическое воздействие выражается в повышенной нагрузке, неудовлетворительных условиях, в которых проходит трудовая деятельность, непродуманность организации работы, особые условия (посменно, ночные часы).

Психологические факторы включают в себя:

- высокие требования к себе, гиперответственность;
- плохую информированность, много лишней информации;
- неопределенность обязанностей и ответственности;
- отсутствие или слишком высокая мотивация;
- частую смену стратегий поведения в ходе развития одной ситуации;
- недостаток времени;
- особые условия труда;
- низкий статус сотрудника;
- подчиненность руководству, предъявляющее высокие требования;
- неудовлетворенность возможностями карьерного роста, их отсутствие;
- трудные отношения в коллективе, с руководством;
- несоответствие занимаемой должности;
- невозможность самореализации;
- высокую нагрузку с заниженной оплатой.

На рисунке 1 представлены примеры профессиональных стрессов.

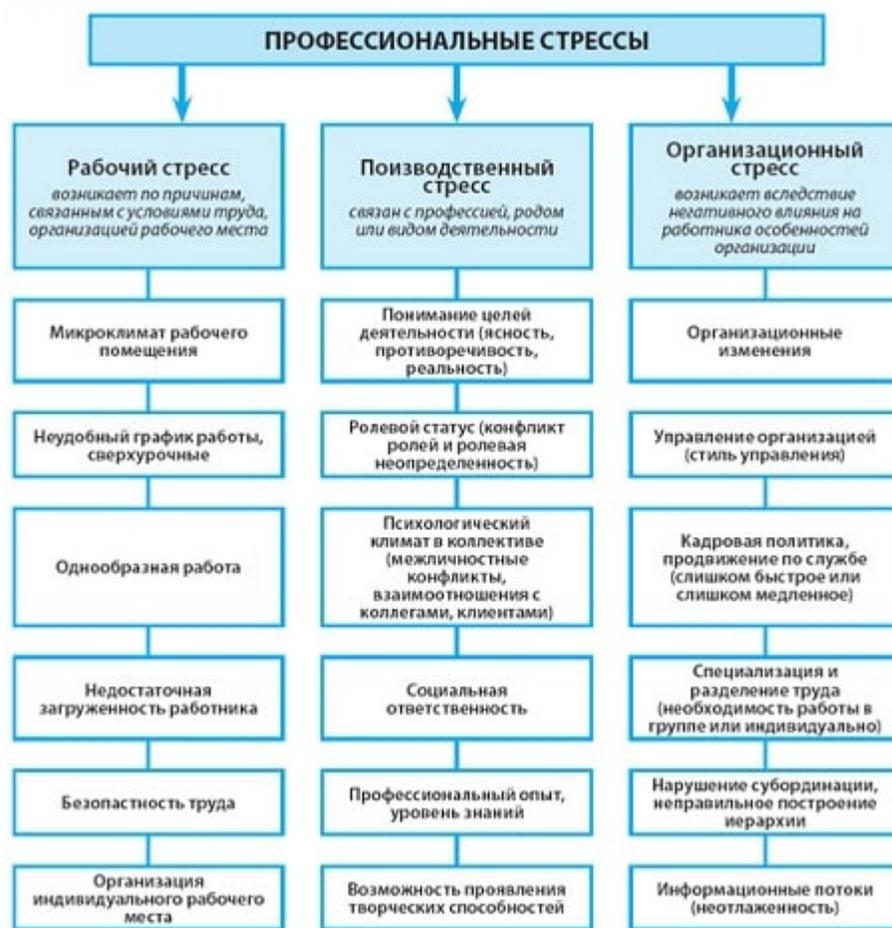


Рисунок 1 – Примеры профессиональных стрессов

Профессиональные стрессы в нашей стране зачастую связаны еще с одним фактором: низким уровнем заработной платы. При этом должностные обязанности, как правило, имеют значительный объём. Человек часто не может потребовать от руководства достойной оплаты, боясь угроз об увольнении с его стороны.

Стресс в профессиональной деятельности вызывают различные причины – физические и психологические. Некоторые из них существуют реально, другие больше надуманы.

Физическое воздействие выражается в повышенной нагрузке, неудовлетворительных условиях, в которых проходит трудовая деятельность, непродуманность организации работы, особые условия (посменно, ночные часы).

Психологические факторы включают в себя:

– высокие требования к себе, гиперответственность;

- плохую информированность, много лишней информации;
- неопределенность обязанностей и ответственности;
- отсутствие или слишком высокая мотивация;
- частую смену стратегий поведения в ходе развития одной ситуации;
- недостаток времени;
- особые условия труда;
- низкий статус сотрудника;
- подчиненность руководству, предъявляющее высокие требования;
- неудовлетворенность возможностями карьерного роста, их отсутствие;
- трудные отношения в коллективе, с руководством;
- несоответствие занимаемой должности;
- невозможность самореализации;
- высокую нагрузку с заниженной оплатой.

Профессиональные стрессы в нашей стране зачастую связаны еще с одним фактором: низким уровнем заработной платы. При этом должностные обязанности, как правило, имеют значительный объем. Человек часто не может потребовать от руководства достойной оплаты, боясь угроз об увольнении с его стороны.

Эмоциональное выгорание-стресс в профессиональной деятельности развивается по следующему сценарию:

Первая стадия – нарастание напряженности. Человек меняет привычную манеру поведения, что сказывается на всех жизненных сферах.

Вторая стадия – стресс. Упадок сил, низкая работоспособность, потеря мотивации, самоконтроля, неосознанность поступков.

Третья стадия – снижение внутренней напряженности.

Человек будто пробуждается, возвращается привычное поведение, мышление, исправляет сделанные ошибки. Этапы стресса проявляются у каждого рабочего по-

разному, это зависит от индивидуальных особенностей человека.

Сценарий зависит от следующих факторов:

- частота подверженности – одни подвергаются стрессу раз в год с месячной длительностью, другие – раз в неделю, но на день;
- форма проявления – агрессивное поведение в сторону окружающих или поведение без изменений;
- направленность агрессии – часть людей обвиняет в своих бедах других, а вторая часть обвиняют себя, невидимо для посторонних глаз «сжирают» себя изнутри.

Выделяют 3 группы симптомов проявления рабочего стресса – соматические, эмоциональные, поведенческие.

К соматическим симптомам относятся:

- ощущения комка в горле;
- нестабильное сердцебиение;
- сжатие грудной клетки, острая боль в этой области;
- нарушение пищеварения и работы ЖКТ, боли в животе;
- головная боль от стресса частое мочеиспускание, понос;
- мышечное напряжение, особенно в спине и шее;
- головные боли, мигрень;
- кожные высыпания;
- легкое покалывание кончиков пальцев рук и ног;
- проблемы со зрением, раздвоение предметов.

Эмоциональные симптомы:

- частые перепады настроения;
- отсутствие концентрации внимания;

- хроническая усталость; раздражительность;
- ежесекундная тревожность;
- агрессия к людям;
- уединение в «своем» мире.

Поведенческие симптомы включают:

- постоянные жалобы;
- нерешительность;
- невнимательность;
- снижение работоспособности, показателей;
- уклонение от ответственности, недобросовестность;
- пропуски работы;
- проблемы со сном или пробуждением;
- переедание/отсутствие аппетита;
- длительное выздоровление после болезни, травмы;
- злоупотребление алкоголем, курением, транквилизаторов, снотворных.

## **1.2. Особенности проявления психологического стресса**

Психологический стресс обладает специфическими особенностями. Среди особенностей можно выделить например следующие. В частности, этот вид стресса может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями, которые еще не произошли, но наступления которых субъект боится. В отличие от животных человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. В результате бывает так, что у плохо успевающего ученика одни лишь мысли о вероятной неудовлетворительной оценке порой вызывают более сильные вегетативные реакции, нежели ее

получение на экзамене. Это обуславливает специфику человеческого психоэмоционального стресса, к которому не в любой ситуации можно применить закономерности его протекания.

Ещё одной особенностью психологического стресса является большое значение оценки человеком степени своего участия в активном воздействии на проблемную ситуацию с целью ее нейтрализации. Доказано, что активная жизненная позиция или по крайней мере осознание возможности оказывать влияние на стрессорный фактор приводит к активации преимущественно симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как пассивная роль человека в образовавшейся ситуации обуславливает преимущественное преобладание парасимпатических реакций.

Контрольный вопрос, который позволяет дифференцировать разновидности стресса, звучит следующим образом: «Наносит ли стрессор явное повреждение организму?» В том случае если ответом будет «Да» – значит это биологический стресс, если «Нет», то психологический стресс.

Ключевые отличия между биологическим и психологическим стрессом показаны на рисунке 2[11].

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т. д.
Наличие реальной угрозы жизни или	Есть	Отсутствует
Характер эмоциональных переживаний	«Первичные» биологические эмоции — страх, боль, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть,
Временные границы предмета стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)
Влияние личностных	Незначительное	Очень значительное
Примеры	Переохлаждение, вызванное купанием в холодной воде; Ожог горячим паром; Интоксикация приемом алкоголя; Вирусная инфекция; Обострение гастрита после острой пищи (ушиб, перелом)	Выговор, полученный от начальника; Повышение квартплаты; Страх полетов на самолетах; Семейный конфликт; Беспокойство за здоровье близких родственников; Несчастливая любовь; Беспокойство по поводу будущего

Рисунок 2 - Отличия между биологическим и психологическим стрессом

Механизм развития психологического стресса можно продемонстрировать на примере студента, готовящегося к защите дипломного проекта. Степень выраженности признаков стресса будет зависеть от ряда факторов: его ожиданий, мотивации, установок, прошлого опыта и т. д. Ожидаемый прогноз развития событий модифицируется в соответствии с уже имеющейся информацией и установками, после чего происходит итоговая оценка ситуации. Если сознание (или подсознание) оценивает ситуацию как опасную, то развивается стресс.

Параллельно этому процессу происходит эмоциональная оценка события. Первичный запуск эмоциональной реакции развивается на подсознательном уровне, а затем к нему прибавляется еще эмоциональная реакция, сделанная на основании рационального анализа.

Данный процесс можно выразить в виде следующей схемы (рис. 3).

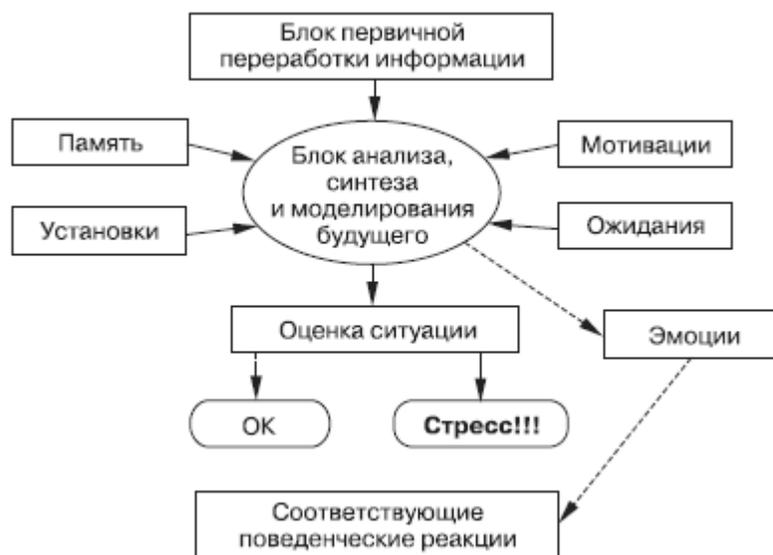


Рисунок 3 – Механизмы формирования психологического стресса

### 1.3. Гендерные особенности проявлений профессионального стресса

Изначально выделялось два гендерных типа: маскулинный, присущий мужчинам, и феминный, соответствующий женскому полу. Появившийся в сравнительно недавнем прошлом официально андрогинный тип представляет собой некое «среднее арифметическое» между основными двумя гендерными типами. Антропологи и социологи выделяют также бигендеров, трансгендеров, гендер-квиров и агендеров в отдельные категории. Возможно, это желание раздвинуть общепринятые рамки до их полного исчезновения и довести гендерную толерантность до недостижимого абсолюта. В обычной жизни бывает достаточно нескольких терминов без углубления в подробности

Гендерная идентичность – это и отождествление себя с определенным полом, и отношение к себе как к представителю определенного пола, и освоение соответствующих ему форм поведения и формирование личностных характеристик.

В связи с формированием гендерной идентичности у человека возникает и целостное представление о себе[12].

Традиционно исследователи выделяют три типа гендерной идентичности:

– маскулинный – это сочетание подчеркнута мужского телосложения и выполнение мужской социальной роли, а также соответствующие черты характера, привычки, пристрастия и поведение. Кроме однозначно положительных характеристик, нормой для маскулинности считается агрессия, склонность к риску. Иными словами, когда плачущему мальчику говорят «будь мужчиной», имеется в виду требование соответствовать шаблону, согласно которому мужчины не плачут, так как это исключительно женская привилегия;

– фемининный – это противоположность маскулинной, сочетание женственного телосложения и традиционной женской социальной роли, включая некие идеальные «женские» черты характера, привычки и наклонности. Интересно, что в обществе сквозь гендерную призму воспринимается буквально всё, начиная с цвета ползунков у младенца.

Если на мальчика надеть розовые колготки, заметная часть взрослых или спутают его с девочкой, или возмутятся, что родители хотят воспитать из него девочку. Визуальный сигнал феминной идентичности – соответствующие женскому полу фасоны одежды или расцветки. Право носить яркую рубашку в цветочек маскулинному мужчине придётся доказывать кулаками. К счастью, мода время от времени настаивает на абсолютной толерантности и разрушении гендерных барьеров в выборе одежды;

– андрогинный – сама по себе андрогинность существовала во все времена, но считалась несколько предосудительной, как будто эта особенность гендерной идентичности – злонамеренное стремление андрогина ввести окружающих в заблуждение.

В основном андрогинность опирается на визуальные сигналы – если у человека нет ярко выраженной маскулинности или феминности, сложно определить с первого взгляда, девушка перед вами или юноша. Маскировка усугубляется одеждой в стиле «унисекс» и соответствующим поведением.

Ярким примером можно считать Брюн, героиню из повести братьев Стругацких «Отель «У погибшего альпиниста», которую представили как «чадо покойного брата дю Барнстокра». Поведение и внешний вид Брюн не позволяли определить,

какого, собственно, пола это существо, поэтому о ней писали в среднем роде, пока не выяснилось, что это действительно девушка.

«Маскулинность и фемининность являются нормативными представлениями о психических, соматических и поведенческих качествах, характерных для мужчин и женщин соответственно»[\[13\]](#).

С начала исследователи в области гендерной психологии рассматривали маскулинность и фемининность как альтернативные понятия, но в связи с таким пониманием возникли проблемы, в том что не все качества можно отнести к свойственным только женщинам и мужчинам. Позже другими авторами маскулинность и фемининность стали рассматриваться как самостоятельные, независимые друг от друга качества.

Андрогинность характеризует обладание одновременно маскулинными и фемининными чертами. Большая часть ученых придерживается идее о том, что целостную, единую личность нельзя характеризовать маскулинностью или фемининностью, целостность обеспечивается андрогенией которая интегрирует в себе женское и мужское, соединяет женский эмоциональный стиль деятельности с мужским инструментальным.

Человек имеющий андрогинную гендерную идентичность совмещает в себе маскулинные и фемининные черты, например общительность и отзывчивость, характерные для фемининного типа, а уверенность и независимость, характерные для маскулинного типа, и тем самым становится универсальным носителем качеств. Эти интегрированные качества помогают ему осваивать новые социальные роли, андрогинны более адаптивны в межличностных отношениях, и обладают широким спектром поведенческих реакций[\[14\]](#).

Андрогинность изучали многие исследователи, одним из первых был Юнг К.Г., он рассматривал идею единства двух противоположностей, мужского и женского как архитипический образ. Мужское начало определяется как анимус, которое присутствует в женском бессознательном и женское анима в мужском бессознательном. Предусматривается что в человеке присутствуют элементы анимы и анимуса, и их соотношение не зависит от биологического пола. Он рассматривал эти архетипы как наиболее важные, которые регулируют поведение человека, они проявляются в фантазиях и снах или иррациональности мужского чувства и женского рассуждения. Эти архетипы находятся между индивидуальным сознанием и коллективным бессознательным.

Как считал Юнг К.Г. архетип «анима – анимус» состоит из непрожитых, вытесненных черт личности, содержащий в себе огромный потенциал и силу для наиболее полной реализации возможностей личности. Крайне важен процесс осознания женщиной своей внутренней мужественности, а мужчиной – женственности, это ведет к обретению и объединению подлинной сущности, что является признаком личностного роста. Сандра Бем является создателем теории андрогинности, она полагала, что андрогиния обеспечивает большие возможности социальной адаптации[15].

В психологических трудах ряда отечественных психологов «гендерная идентичность определяется как базовая структура социальной идентичности которая формируется в результате интериоризации мужских и женских черт в процессе взаимодействия Я и других в процессе социализации»[16].

Клецкина И.С., Кириллова И.А., Флотская Н.Ю. и ряд других авторов выделяют в структуре гендерной идентичности три компонента: когнитивный, эмоционально – оценочный и поведенческий. Когнитивный компонент представлен знаниями и убеждениями индивида о себе самом как о представителе конкретной группы и о существовании своей и чужой групп. Эмоционально – оценочный компонент включает в себя совокупность индивидуальных эмоциональных значений, через которую происходит восприятие окружающей действительности. Поведенческий компонент содержит возможные поведенческие реакции индивида, конкретные действия.

«Становление гендерной идентичности – это отождествление себя с определенным полом, освоение соответствующих ему форм поведения и формирование личностных характеристик»[17].

«С раннего возраста человек отождествляет себя с определенным полом. У него возникает субъективное «чувство пола» и развиваются определенные характеристики личности – маскулинные или фемининные. При этом они могут не совпадать с полом – мужчина может обладать фемининными чертами, а женщина – маскулинными, а также встречаются своеобразные сочетания тех и других черт. Одним из факторов, влияющих на формирование таких характеристик, является гендерная идеология – бытующее в обществе представление о качествах, желательных для мужчины и женщины»[18].

Гендерно-ролевой стресс – это состояние психического напряжения, возникающее в случае неспособности придерживаться своей гендерной роли или

необходимости придерживаться поведения, характерного для противоположной гендерной роли.

Когда гендерная роль оказывает негативное влияние на человека, он оказывается в состоянии стресса. Стресс дезорганизует и ставит задачу – адаптироваться в сложной ситуации.

Гендерно-ролевые стрессы нередко вызывают межличностные конфликты, так как влияют не только на самого индивида, но и на его ближайшее окружение.

Стресс, вызванный негативным влиянием гендерной роли, может спровоцировать и внутриличностный конфликт, который, в свою очередь, нередко перерастает в психологические проблемы, в худшем случае – психические расстройства.

По мере демократизации общества и отношений полов психологические особенности мужчин и женщин становятся все менее поляризованными, а границы феминности и маскулинности все более размытыми.

То, как изменялись представления о должном ролевом поведении, демонстрирует тот факт, что еще до 80-х годов прошлого столетия психологи придерживались теории мужской поло-ролевой идентичности, согласно которой мужчина, не демонстрирующий соответствующую его полу модель поведения, нуждается в лечении.

В начале 80-х годов эту теорию подорвала парадигма американского психолога Ж. Плека. Он первым описал противоречивость традиционной мужской роли и возможные негативные последствия традиционной социализации мальчиков.

В конце 80-х годов Р. Айзер ввел понятие «мужской гендерно-ролевой стресс», обозначив им состояние мужчин, которым сложно поддерживать стандарт мужской роли или приходится вести себя в манере свойственной женщинам. Мужская гендерная роль часто оказывается причиной тревог и напряжений.

К примеру, если мужчина не знает как вести себя, когда нужно выразить сострадание и сопереживание, он оказывается в стрессовой ситуации.

## **Гендерно-ролевой стресс у мужчин**

Традиционно гендерные роли распределяются на роли для женщин – роли в области личных, семейных, домашних, связанных с природой занятий и для мужчин

– в области культуры, общественных и политических занятий.

Мужчина чаще всего оказывается в состоянии стресса, когда в его жизни происходят следующие события и явления:

1. Раздельность профессиональной и семейной роли. В наше время по-прежнему главная задача мужчины – быть Добытчиком. Он должен трудиться, чтобы обеспечивать семью, но уделять ей достаточное внимание при этом очень сложно.
2. Развод. Не только развод, но и заключение брака являются стрессовыми ситуациями (только в первом случае стресс отрицательный, а во втором – положительный) так как происходит смена социального статуса. Развод чреват для мужчины такими неприятными последствиями как проживание отдельно от детей и обязанность платить алименты. В случае развода с женой, мужчина практически теряет связь с детьми, не может полноценно исполнять роль отца.
3. Конкуренция. Мужчин приучают соперничать друг с другом, конкурировать, соревноваться. Соперничество принимает различные формы, а задача стать победителем, героем, первым и лучшим ставится мужчинами во главу угла практически во всех жизненных сферах.
4. Стадии биологических и социальных изменений: пубертатный период, супружество, отцовство, выход на пенсию.
5. Противоречивые ожидания. Ожидается, что мужчина должен быть немногословен, но тут же он критикуется за неразговорчивость. То же самое с такими качествами как энергичность – агрессивность, сила – склонность к насилию, соперничество – неумение сопереживать, контроль над эмоциями – неумение выражать чувства.

Основная сложность, возникающая при переживании мужчиной гендерно-ролевого стресса, заключается в его неспособности обратиться за помощью и поддержкой. Мужчина либо старается справиться своими силами либо вообще не предпринимает никаких шагов по избавлению от стресса.

## **Гендерно-ролевой стресс у женщин**

Женщины традиционно занимаются обеспечением домашнего уюта, воспитанием детей и работают в традиционно «женских» сферах.

Женский гендерно-ролевой стресс может возникнуть из-за следующих обстоятельств:

1. Дискриминация в сфере труда. Женщинам платят меньше, так как женский труд зачастую не оценивается по достоинству (взять хотя бы профессию воспитателя в детсаду или учителя в школе), соответственно, женщины имеют меньше шансов найти высокооплачиваемую работу и обеспечивать себя всем необходимым самостоятельно.

При подборе кадров рекрутер скорее отдаст предпочтение кандидату-мужчине, так как он вряд ли уйдет в декретный отпуск и не будет брать больничные по уходу за ребенком.

1. Необходимость совмещать домашний труд и работу. Что как не постоянный стресс испытывает женщина, когда она работает наравне с мужем, а заниматься хозяйством доводится ей самой? Домашний труд – еще одна нелегкая работа женщин, которая не ценится.
2. Развод. Это одно из самых травматических событий в жизни разведенных женщин и одна из причин феминизации бедных слоев населения. При разводе женщина оказывается единственным родителем и кормильцем семьи, в результате чего сталкивается с целым рядом ограничений и проблем.
3. Угроза насилия. Разращение в детстве, изнасилование, сексуальные домогательства на работе, семейное насилие и прочее – актуальные проблемы общества, с которыми до сих пор не удалось справиться.
4. Женская природа: менструальный цикл, менопауза, беременность, роды, материнство. Сюда же можно отнести спорную социально-этическую проблему аборт.

Стресс негативно влияет на физическое и психическое здоровье женщин. Представительницы прекрасного пола по статистике чаще страдают от депрессий, фобий, обсессивно-компульсивных расстройств.

Главная дилемма молодой женщины: делать карьеру или заводить ребенка, пока еще есть физическая возможность? Включение женщин в профессиональную деятельность приводит к тому, что им некогда становиться матерями или воспитывать детей после их рождения.

Сколько матерей испытывают вину за то, что не дали своим детям любовь, так необходимую им в детстве, потому что были вынуждены работать? И как долго еще дети, страдавшие от недостатка внимания родителей в детстве, вырастая,

будут вынуждены точно также винить себя за невозможность проводить больше времени со своими детьми?

Необходимо отметить, что некоторые ученые придерживаются концепции «психологической андрогинии», согласно которой для наибольшей продуктивности и лучшей адаптации в современном обществе лучше обладать высокими потенциалами как маскулинности, так и феминности, сохраняя при этом отчетливую половую идентичность.

## **2. Практические аспекты гендерных различий проявлений профессионального стресса**

### **2.1. Современные подходы к управлению профессиональным стрессом**

Проблема профилактики и стресса актуальна для всех видов деятельности человека, его общественной и индивидуальной активности, при этом выбирая методы и средства превентивных мероприятий, и разрабатывая

Рекомендаций по преодолению стрессовых состояний, следует учитывать индивидуальные особенности, прежде всего связанные с разнообразием причин и последствий возникновения и проявления состояния стресса у конкретного человека.

Наиболее ярко данные особенности проявляются в профессиях связанных с высоким уровнем опасности, риска, как для собственного здоровья человека, так и в случае принятия им на себя ответственности за жизнь и здоровье других людей (летчики, пожарные, авиадиспетчеры, врачи, операторы АЭС и др.).

В данных профессиях роль человека особенно велика и влияет на эффективность, надежность и безопасность труда.

Систематическое влияние высокого уровня дистресса, в данном случае, напрямую влияет на работоспособность, профпригодность, состояние здоровья, профессиональное долголетие самого работника.

Современные исследователи чаще всего связывают причины психологического стресса с индивидуальными особенностями субъекта труда, поэтому обнаружение неблагоприятного состояния наиболее важных для данной профессии личностных качеств и их развитие до оптимального уровня, предъявляемого к данной профессии, является одним из направлений предупреждения стресса.

В ходе различных исследований было установлено, что профессиональные качества личности формируются в процессе специальной подготовки, тогда как физические и физиологические качества личности развиваются до необходимого уровня функционирования в процессе адаптации к трудовой деятельности.

Однако некоторые личностные черты характера человека не способны изменяться под воздействием внешней среды, их влияние на деятельность человека можно компенсировать с помощью различных методов организации и управления деятельностью.

В частности, В.А. Бодров считает, что в целях профилактики развития негативного влияния стресса следует обратить внимание на совершенствование трудовой деятельности человека на основе изучения и учета психологических особенностей человека, роли психических, психофизиологических, физиологических функций организма и их общих и индивидуальных особенностей в осуществлении трудовых функций[19].

Рассматривать проблему профилактики негативного влияния стресса на жизнедеятельность человека невозможно без учета специфики его трудовой деятельности. Данная проблема получила свое развитие в организационной психологии в рамках понятия организационного стресса.

В зависимости от концепции самой модели организационного стресса рассматриваются и вопросы его психопрофилактики[20].

Анализ современной литературы позволил сделать вывод, что психопрофилактика организационного стресса чаще употребляется в рамках понятия «стресс-менеджмент». В стресс-менеджменте профессиональной деятельности можно выделить два основных уровня: управление стрессами на уровне организации и управление стрессами на уровне отдельной личности[21].

К организационным мерам, направленным на управление стрессами, относятся изменение организационного климата и оказание соответствующей помощи персоналу в рамках специальных программ.

Понимание негативных последствий чрезмерного стресса должно привести к выработке у руководителей мышления, при котором все события организационной жизни проходят, так сказать, стресс-мониторинг, выявляя возможные негативные последствия и разрабатывая меры профилактики, смягчения или уменьшения последствий влияния стрессоров. Важнейшим средством достижения этих целей служит создание благоприятной организационной среды.

К индивидуальным мерам профилактики, ослабления и предотвращения негативного воздействия стресса относятся, прежде всего, умение расслабляться (релаксация), поддержание физического здоровья и физической активности, а также модификация поведения. Индивидуальный стресс-менеджмент включает в себя профилактику стрессогенных факторов, уменьшение напряжения от неизбежных стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

Профессиональные стрессы – всего лишь один из видов одолевающих людей стрессов. Он имеет свою специфику. Однако физиологическая природа стрессов одна и та же. Необходимо проводить регулярную работу по

профилактике негативного влияния стресса на предприятиях, знакомить сотрудников с методами самопрофилактики, купирования стресс-факторов и саморегуляции поведения. Человек, знающий психологические основы стресса и закаленный в преодолении разных неприятностей и жизненных барьеров, сможет успешнее других справляться и с профессиональными стрессовыми ситуациями.

## **2.2. Исследование профессионального стресса у работников сферы образования**

Для оценки уровня стресса у преподавателей вузов нами были использованы следующие методики А.Б. Леоновой[22]:

- шкала состояний для определения индекса субъективного комфорта;
- методика, направленная на определение степени острого физического утомления;
- методика, предназначенная для оценки степени умственного утомления, развивающегося на протяжении одного рабочего дня;

– методика, предназначенная для диагностики доклинических степеней хронического утомления.

Для определения уровня стресса в вузовской образовательной среде были опрошены 23 преподавателя института КНУИ, из них 3 старших преподавателя, 3 профессора, остальные – доценты. Опрос всех респондентов проводился в начале 2018 года.

Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели опроса преподавателей возрастной категории от 35 до 55 лет

Методики	Общий показатель	Интерпретация
Шкала состояний (ИСК)	32,5±6,5	Низкий уровень субъективного комфорта, плохое самочувствие
Опросник для оценки острого физического утомления (ИФУ)	16,8±2,5	Легкая степень физического утомления
Опросник для оценки острого умственного утомления (ИУУ)	18,5±4,5	Умеренная степень умственного утомления
Опросник «Степень хронического утомления» (ИХУ)	28,9±4,3	Выраженная степень хронического утомления

Анализ полученных результатов показал, что все опрошенные респонденты характеризовались высокой степенью хронического утомления, которое менее всего определялось интеллектуальными нагрузками, т. к. степень умственного утомления у всех оказалась умеренной.

Очевидно, что в большей степени хронический стресс у преподавателей высшей школы связан с пониженным или низким уровнем субъективного комфорта, который был отмечен во всех возрастных группах.

Опросы показали, что внутренний дискомфорт определяется целым рядом факторов. В качестве одного из них преподаватели выделяют большой объем работы, которая психологически воспринимается как нерациональная или ненужная (работа «в стол»). Например, трудозатраты при написании различного рода программ, при сборе информации и составлении отчетов для многочисленных служб вуза, при оформлении и согласовании различных документов (приказов, командировочных удостоверений и др.).

Сегодня можно констатировать, что управление стрессами на уровне предприятий или отдельных рабочих мест практически повсеместно осуществляется путем устранения или уменьшения действия факторов, вызывающих у человека физиологический стресс. В сфере образования основное воздействие на работающих оказывают психоэмоциональные нагрузки, приводящие к психологическому стрессу.

Опрос респондентов, трудящихся в сфере образования, показал наличие довольно высокой степени хронического утомления у всех принявших участие в исследовании.

В целом исследование показало, что у всех высококвалифицированных специалистов высокий уровень хронического утомления связан не с интеллектуальными нагрузками, а с низким уровнем субъективного комфорта при выполнении профессиональных обязанностей.

Возникающий при этом стресс может быть охарактеризован как организационный, так как во многом связан с требованиями формализации педагогической деятельности со стороны руководства всех уровней и оценкой этой деятельности с тех же позиций.

Такая ситуация неизбежно приводит к необходимости выполнения большого объема работы, не связанной непосредственно с выполнением профессиональных обязанностей, определяющих миссию педагогов в обществе. Сложившаяся ситуация снижает мотивацию труда, приводит к эмоциональному выгоранию (истощение ресурсов личности в физическом, психологическом и когнитивном аспекте).

## **2.3. Исследование профессионального стресса у переводчиков**

Деятельность переводчика характеризуется:

- повышенной интеллектуальной и эмоциональной напряженностью;
- наличием разнообразных стресс-факторов;
- значительным количеством разнообразных функций;
- сложностью, а иногда и неадекватностью оценки результатов деятельности;
- необходимостью постоянных инноваций в деятельности;
- интенсивным и часто осложненным процессом общения.

Тем не менее некоторые работодатели имеют совершенно неверное представление об этой профессии, нередко переводчиков путают с секретарем, менеджером и помощником руководителя со знанием иностранного языка; многим даже и в голову не приходит, что перевод – это огромный труд, который требует высшего образования, опыта, навыков и способностей.

В данном исследовании был проведен систематический анализ особенностей проявлений и факторов риска для развития профессионального стресса у переводчиков, осуществляющих устный и письменный перевод в различных организациях. Результаты, полученные в основной части выполненного исследования, позволили существенно расширить и детализировать устоявшиеся представления о высокой степени напряженности труда, наличия большого количества факторов риска для здоровья и личностного благополучия в деятельности специалистов, работающих в данной профессиональной области[23].

Обработка и обсуждение полученных результатов были реализованы при помощи недавно созданной диагностико-превентивной системы «Интегральная диагностика и коррекция стресса»[24].

Использование данной системы позволяет дать многоплановую оценку разнородным проявлениям стресса и охарактеризовать особенности целостных синдромов и их проявлений в конкретном виде деятельности. Это позволило подтвердить основную гипотезу исследования, в соответствии с которой именно условия труда, специфика деятельности, эмоциональные нагрузки и другие факторы ведут к возникновению и развитию стресса в деятельности, осуществляемой устными и письменными переводчиками.

На первом этапе исследования опросный бланк системы ИДИКС был предложен пятнадцати испытуемым разного пола и возраста, работающих в различных организациях. В состав группы вошло 9 мужчин и 6 женщин в возрасте от 20 до 42 лет. Средний возраст по выборке составил 28,2 года, средний стаж работы по специальности – 4,2 года. По окончании сбора и первичной обработки результатов в соответствии с правилами подсчета базовых и основных показателей ИДИКС, данные были внесены в общую матрицу. Дальнейшая статистическая обработка проводилась с помощью стандартного компьютеризированного пакета «SPSS 12.0» и включала следующие этапы:

1. Корреляционный анализ основных показателей ИДИКС и ряда оценок по независимым переменным, характеризующих демографический статус и особенности образа жизни обследуемых (возраст, стаж работы, пол испытуемых, наличие отягощающих жизненных обстоятельствах, нарушений в состоянии здоровья, вредных привычек и др.).
2. Подготовка массивов данных описательной статистики и проведение дисперсионного анализа для выявления различий между разными подгруппами испытуемых.

Обобщенный профиль основных показателей стресса, полученный по усредненным оценкам, представлен на рисунке 4.

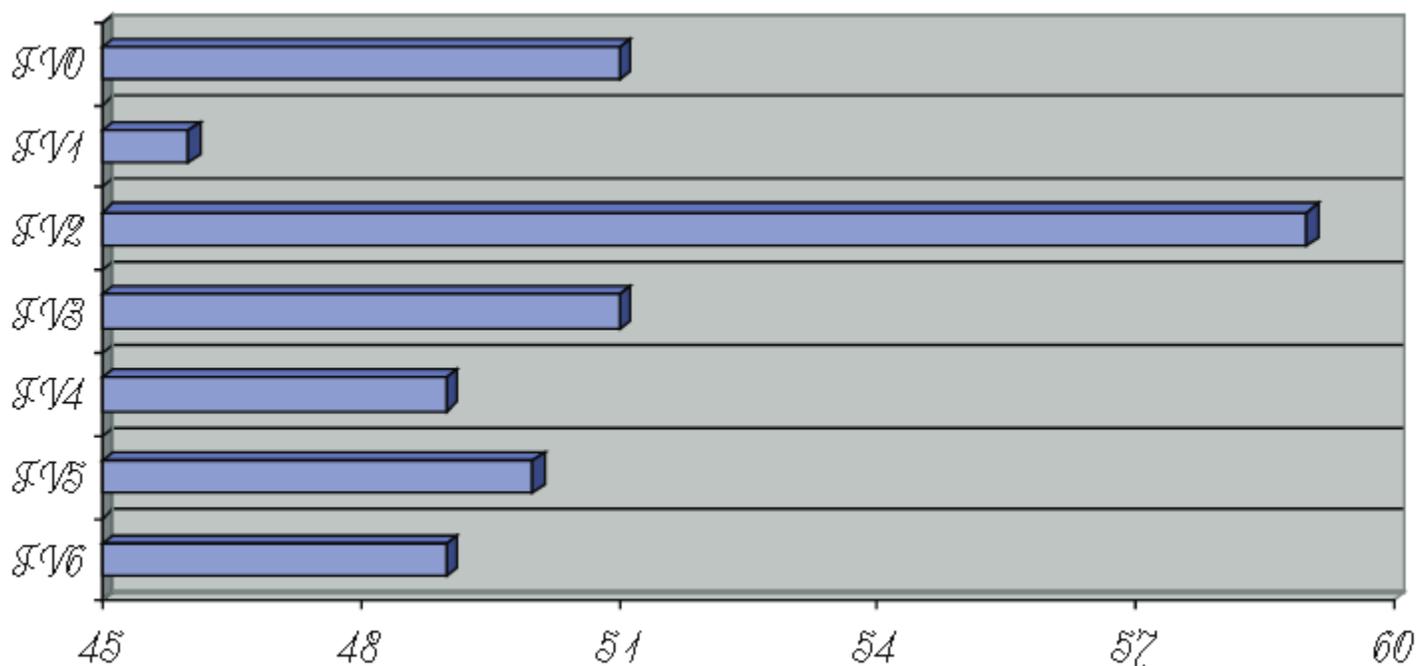


Рисунок 4 – Профиль основных стрессовых показателей по всей группе

Как показывают полученные данные, общий индекс стресса в обследованной выборке находится в диапазоне высоких значений и превышает среднюю оценку в 46 баллов.

При сравнении данных, полученных в подгруппах мужчин и женщин, обнаруживается наличие весьма существенных различий по ряду показателей (табл. 2). Общий индекс стресса у обследуемых групп находится в основном в диапазоне высоких значений, но у женщин он несколько сдвинут к границе области предельно высоких значений.

Таблица 2 – Различия в структуре показателей стресса между мужчинами и женщинами

Показатели ИДИКС	Описательная статистика Среднее (ст. отклонение)		Различия $p \leq$
	мужчины	женщины	
Особенности содержания труда	47,1 (6,09)	39,01 (6,25)	0,05
Общее самочувствие	53,45 (11,94)	68,7 (10,12)	0,05
Агрессия	45,92 (12,16)	51,69 (8,33)	0,1

Со стороны качественного содержания наблюдаемых различий можно отметить, что в основном они касаются оценок психофизиологического дискомфорта, субъективной оценки профессиональной ситуации и фиксации неадекватных форм эмоционального реагирования.

Это можно объяснить более «эмоциональным» типом реагирования женщин на стрессовые события, а также их большей загруженностью в повседневной жизни. Возможно также, что женщины традиционно более «открыты» в выражении своих субъективных переживаний и эмоциональных оценок своего состояния, в чем сказывается влияние обусловленных культурой и генетикой полоролевых различий.

На основании проведённых исследований можно сделать следующие выводы.

Для специалистов данного профиля характерно переживание целого блока стрессовых факторов, влияющих на их деятельность и связанных со спецификой переводческой деятельности: автономность выполнения поставленных задач, их сложность, разнообразие и значимость. Как по основной шкале «Субъективная оценка профессиональной ситуации», так и по всем субшкалам, входящим в ее состав, были получены высокие оценки. Не стоит недооценивать и наличие внешнего контроля за исполнением, что также является дополнительным фактором развития стресса.

К устойчивым переживаниям хронического стресса у переводчиков относятся нарастание чувства тревоги и депрессивные реакции. Кроме того, для них характерна тенденция к формированию личностных и поведенческих деформаций в форме проявлений признаков синдрома выгорания. Особенности образа жизни обследуемых переводчиков способствуют усугублению характерной симптоматики психологического стресса. Особенно опасным является использование неадекватных стратегий преодоления стресса – интенсивного курения и употребления алкоголя.

Влияние гендерных различий на психологическую структуру стресса у переводчиков проявляются в том, что в основном они касаются оценок психофизиологического дискомфорта, субъективной оценки профессиональной ситуации и фиксации неадекватных форм эмоционального реагирования. Это можно объяснить более «эмоциональным» типом реагирования женщин на стрессовые события, а также их большей загруженностью в повседневной жизни.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведённые исследования показали следующее:

1) У педагогов преобладает высокий уровень хронического утомления связан не с интеллектуальными нагрузками, а с низким уровнем субъективного комфорта при выполнении профессиональных обязанностей.

Возникающий при этом стресс может быть охарактеризован как организационный, так как во многом связан с требованиями формализации педагогической деятельности со стороны руководства всех уровней и оценкой этой деятельности с

тех же позиций.

Такая ситуация неизбежно приводит к необходимости выполнения большого объема работы, не связанной непосредственно с выполнением профессиональных обязанностей, определяющих миссию педагогов в обществе. Сложившаяся ситуация снижает мотивацию труда, приводит к эмоциональному выгоранию (истощение ресурсов личности в физическом, психологическом и когнитивном аспекте).

2) Для профессиональных переводчиков характерно переживание целого блока стрессовых факторов, влияющих на их деятельность и связанных со спецификой переводческой деятельности: автономность выполнения поставленных задач, их сложность, разнообразие и значимость. Как по основной шкале «Субъективная оценка профессиональной ситуации», так и по всем субшкалам, входящим в ее состав, были получены высокие оценки. Не стоит недооценивать и наличие внешнего контроля за исполнением, что также является дополнительным фактором развития стресса.

К устойчивым переживаниям хронического стресса у переводчиков относятся нарастание чувства тревоги и депрессивные реакции. Кроме того, для них характерна тенденция к формированию личностных и поведенческих деформаций в форме проявлений признаков синдрома выгорания. Особенности образа жизни обследуемых переводчиков способствуют усугублению характерной симптоматики психологического стресса. Особенно опасным является использование неадекватных стратегий преодоления стресса – интенсивного курения и употребления алкоголя.

Влияние гендерных различий на психологическую структуру стресса у переводчиков проявляются в том, что в основном они касаются оценок психофизиологического дискомфорта, субъективной оценки профессиональной ситуации и фиксации неадекватных форм эмоционального реагирования. Это можно объяснить более «эмоциональным» типом реагирования женщин на стрессовые события, а также их большей загруженностью в повседневной жизни.

В качестве профилактики профессиональных стрессов необходимо проводить регулярную работу по профилактике негативного влияния стресса на предприятиях, знакомить сотрудников с методами самопрофилактики, купирования стресс-факторов и саморегуляции поведения.

Человек, знающий психологические основы стресса и закаленный в преодолении разных неприятностей и жизненных барьеров, сможет успешнее других справляться и с профессиональными стрессовыми ситуациями.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Антонова Н.В. Проблема личностной идентификации в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии. // Вопросы психологии. 1996. № 1. С. 131-143.
3. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 431 с.
4. Берген Н.В. Особенности развития профессионального стресса в деятельности переводчиков. Дипломная работа. – М.: МГЛУ, 2007. – 75 с.
5. Берн Ш. Гендерная психология / Шон Берн. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 318 с.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995. – 128 с.
7. Вагин И.О. Стресс-менеджмент. – (аудиокнига), 2006
8. Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб., 1996.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Практикум стресс-менеджмент. – СПб.: Питер, 2009.
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
11. Гилмор Д. Становление мужественности: культурные концепции мускулинности / Дэвид Гилмор, – М.: «РОССПЭН», 2005. – 264 с.
12. Гринберг Дж. Управление стрессом (Comprehensive Stress Management). – СПб.: Питер, 2004
13. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2011. – С. 340-367.
14. Дресвянина А.В. Понятие «Гендерная идентичность»: сущность и основные исследовательские подходы / А.В. Дресвянина // Вестник Поморского университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». – 2009. – № 4. – С. 154-157.
15. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М.: Моск. кадровый центр, 1990. – 32 с.

16. Жданов О.И. Основы профессионального стресс-менеджмента – учебно-методическое пособие / Под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2006.
17. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
18. Кампенюкин О.П., Ковпак Д.В. Стресс-менеджмент. – СПб.: Питер. – 2012.
19. Картрайт С. Купер К. Стресс на рабочем месте (Managing Workplace Stress). – Гуманитарный центр, 2004.
20. Качина А.А. Психологическая структура профессионального стресса у менеджеров разного должностного статуса: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2006. – 163 с.
21. Клегг Б. Стресс-менеджмент (пер. с англ. Андреевой И. В.). – Нева, 2003.
22. Купер К., Дэйв Ф., О’Драйсколл. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. – М.: Гуманитарный центр, 2007.
23. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 75-85.
24. Леонова А.Б., Капица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека. М: Академия, 2003. 400 с.
25. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию. – СПб.: ПИТЕР, 2011.
26. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. М.: Издательский центр «Март» 2009. – 285 с.
27. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1979.
28. Социальный стресс и психическое здоровье / Под ред. Т.Б. Дмитриевской, А.И. Воложина. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. – 248 с.
29. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
30. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. – Воронеж, 2000.

1. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1979 [↑](#)
2. Гринберг Дж. Управление стрессом (Comprehensive Stress Management). – СПб.: Питер, 2004 [↑](#)
3. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию. – СПб.: ПИТЕР, 2011 [↑](#)

4. Картрайт С. Купер К. Стресс на рабочем месте (Managing Workplace Stress). – Гуманитарный центр, 2004 [↑](#)
5. Клегг Б. Стресс-менеджмент (пер. с англ. Андреевой И. В.). – Нева, 2003 [↑](#)
6. Купер К., Дэйв Ф., О’Драйсколл. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. – М.: Гуманитарный центр, 2007 [↑](#)
7. Вагин И. О. Стресс-менеджмент. – (аудиокнига), 2006 [↑](#)
8. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Практикум стресс-менеджмент. – СПб.: Питер, 2009 [↑](#)
9. Жданов О.И. Основы профессионального стресс-менеджмента – учебно-методическое пособие/ Под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2006 [↑](#)
10. Кампенюкин О. П., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент. – СПб.: Питер.- 2012 [↑](#)
11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие») [↑](#)
12. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 431 с. [↑](#)
13. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с. [↑](#)
14. Берн Ш. Гендерная психология / Шон Берн. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 318 с. [↑](#)
15. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 431 с. [↑](#)

16. Дресвянина А.В. Понятие «Гендерная идентичность»: сущность и основные исследовательские подходы / А.В. Дресвянина // Вестник Поморского университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». – 2009. – № 4. – С.154-157. [↑](#)
17. Антонова Н.В. Проблема личностной идентификации в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии. // Вопросы психологии. 1996. №1. С. 131-143. [↑](#)
18. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 431 с. [↑](#)
19. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2011. – С. 340-367. [↑](#)
20. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 75-85. [↑](#)
21. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. М.: Издательский центр «Март» 2009. – 285 с. [↑](#)
22. Леонова А.Б., Капица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека. М: Академия, 2003. 400 с. [↑](#)
23. Берген Н.В. Особенности развития профессионального стресса в деятельности переводчиков. Дипломная работа. – М.: МГЛУ, 2007. – 75 с. [↑](#)
24. Качина А.А. Психологическая структура профессионального стресса у менеджеров разного должностного статуса: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2006. – 163 с. [↑](#)