



## ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.94

### СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКООРИЕНТИРОВАННЫХ ПРОФЕССИЙ

**М. В. Ниреева***Белгородский  
государственный  
национальный  
исследовательский  
университет**e-mail:  
nil-mariya@mail.ru*

В статье рассмотрена стрессоустойчивость как компонент культуры эмоциогенных профессий медицинского и юридического профиля. Обозначены особенности профессиональной и психологической культуры врачей и юристов. Проанализированы подходы к пониманию, стрессоустойчивости. Представлены копинг-стратегии, обеспечивающие устойчивость к профессиональным стрессам. Обозначены структурные компоненты профессиональной компетентности врача.

Ключевые слова: профессиональная культура, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, совладающее поведение, психологическое здоровье, профессиональный стресс.

Актуальностью изучения данной темы является тот факт, что в последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях. Значительное внимание привлекают особенности влияния профессиональной деятельности на состояние здоровья тех специалистов, чья работа тесно связана с интенсивным и эмоционально напряженным взаимодействием с людьми. У этих специалистов наиболее часто наблюдаются психические и физиологические реакции на широкий круг ситуаций в трудовой деятельности. Эти реакции являются проявлением такого феномена, как профессиональный стресс. С полным основанием к категории лиц, наиболее подверженных профессиональному стрессу, можно отнести медиков и юристов.

Формирование стрессоустойчивости, как профессионально-важного качества врача и юриста, является неотъемлемым аспектом профессиональной культуры в целом. Профессиональную культуру можно характеризовать как выражение зрелости и развитости всей системы социально значимых личностных качеств, продуктивно реализуемой в профессиональной деятельности. В профессиональной культуре специалиста находит свое выражение не только связь и взаимодействие общества, личности и профессии, но и вся его индивидуальная культура [4].

Термин «профессиональная культура» раскрывает предметное содержание культуры, определяемое спецификой конкретной профессии, профессиональной деятельности и профессионального сообщества.

Одним из факторов, обуславливающих развитие профессиональной культуры, выступает состояние психологической культуры, которая является способом гармоничного саморазвития личности, а также условием стрессоустойчивости.

Психологическая культура юриста – система психологических свойств, формирующихся в процессе рациональной взаимосвязи личности юриста и требований, ко-





торые предъявляются профессией. Она находит выражение в соотношении структуры личности (его воли, разума и чувств) и системы правовых норм, конкретизируется в юридическом труде, характерных чертах отдельных юридических профессий, навыках и приемах использования знаний в профессиональных ситуациях в процессе общения, при решении конфликтов и т.п.

В широком понимании профессиональная компетентность специалиста представляет собой совокупность способностей, качеств и особенностей личности, а также знаний и опыта, необходимых для успешной профессиональной деятельности в той или другой сфере, что составляет общее понятие профессиональной культуры личности.

Профессиональная компетентность юриста в значительной степени определяется его личностным потенциалом, то есть системой психологических факторов, которые можно объединить общим понятием психологической культуры. Судья и следователь, прокурор и адвокат, нотариус и юрисконсульт и т. д. должны быть вооружены психологическими знаниями, позволяющими правильно ориентироваться в сложных и запутанных правовых отношениях, уметь снять напряжение или преодолеть психологические барьеры при общении с клиентом, овладеть ситуацией, психологически изучить подозреваемого или обвиняемого, осуществить определенную психологическую установку, психологически тонко применять властные полномочия в служебном коллективе.

Общая цель психологической культуры юриста: уметь устанавливать психологический контакт с людьми, вызывать симпатию к юристу, влиять на человека через его чувства, разум и волю. При этом он должен быть уверен в профессиональной необходимости такого влияния, не злоупотреблять никакими методами.

Овладение психологической культурой (системой психологических факторов-направлений) облегчает юристу решение задач и выполнение главных требований, которые предъявляются к его профессиональной деятельности:

- обеспечивать защиту интересов отдельных лиц и организаций от преступных посягательств;
- соблюдать права и законные интересы граждан и коллективов, а также этические нормы.

Поэтому юристу необходимо уметь управлять своими эмоциями и чувствами в целях сохранения работоспособности в любых условиях. Работа в юридической консультации или нотариальной конторе, так же предполагает наличие определённых личностных качеств, которые просто необходимы для эффективного выполнения данной работы: высокий уровень профессиональной подготовки, общетеоретические знания, оптимальный уровень стрессоустойчивости и др.

В свою очередь профессиональная компетентность врача определяется в ракурсе рассмотрения его деятельности в системе «человек-человек». Представителями данного типа профессии окружающий мир воспринимается как мир, наполненный людьми. Важными составляющими деятельности врача являются не только его знания и умения, особенности профессионального мышления, но и личностные качества, умение общаться с пациентом. Поэтому профессиональная компетентность врача включает, не только высокий уровень специальной медицинской подготовки, общечеловеческой культуры, но и социально-психологические аспекты его личности, его ценностные ориентации, коммуникативную грамотность. При этом важно учитывать, что профессиональная компетентность – это не статичное достигнутое состояние, а постоянно развертываемый процесс становления.

Комплексный анализ научных источников относительно особенностей формирования и основных составляющих профессиональной компетентности врача позволяет определить ее основные структурные компоненты: ценностно-мотивационный, когнитивный, деятельностный, коммуникативный, рефлексивно-творческий. Формирование отдельного компонента связано с формированием его характеристик и особенностей как составляющей целостной системы.

Уровень профессиональной культуры специалиста во многом зависит от того,





каким образом личность справляется с профессиональным стрессом. Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. В связи с чем следует уметь наблюдать за использованием своих способностей, переживанием удовлетворенности и счастья, установлением внутри личностного равновесия и функциональной адаптации. В современной психологии большое внимание уделяется защитным механизмам, противодействующим дезадаптации личности и сохраняющим устойчивость к стрессам (Б. Д. Карвасарский; В. А. Ташлыков) [7]. К ним относятся и механизмы совладания и копинг-поведение. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Лазаруса и Фолькмана, выделяются базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы. Копинг-стратегия разрешения проблем отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья. Копинг-стратегия поиска социальной поддержки позволяет при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией.

Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Активное использование индивидом копинг-стратегии избегания можно рассматривать как преобладание в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также как сигнал о возможных внутриличностных конфликтах.

Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я-концепция, позитивный характер которой способствует тому, что личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию. Интернальная ориентация личности как копинг-ресурс позволяет осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации, выбирать в зависимости от требований среды адекватную копинг-стратегию, социальную сеть, определять вид и объем необходимой социальной поддержки. Ощущение контроля над средой обеспечивает принятие ответственности за происходящие события, эмоциональная устойчивость.

Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

В числе показателей эмоциональной устойчивости – правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений; последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи, ее грамматический строй; изменения во внешнем виде: выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика, тремор конечностей и т.д.

Познанию природы и закономерностей эмоциональной устойчивости способствует динамический анализ деятельности с учетом возможных трансформаций ее целей, мотивов, способов, смыслового содержания.

В ходе многолетних исследований, учеными разных лет было, что эмоциональная устойчивость не врожденное, а вырабатывающееся в ходе жизни качество, что с помощью сознательно организованных действий ее можно повысить, что она зависит в первую очередь от особенностей личности, совершенства, вида и характера протекания ее мыслительной и практической деятельности, качества используемых ею способов целенаправленного регулирования своего эмоционального состояния, а так же профессиональной культуры в целом. Не нервная система определяет содержание и





основные особенности поведения человека, а деятельность, зависящая от личностных качеств, влияет на состояние его нервной системы. Личностные же качества человека обусловлены приобретенными им в ходе жизни знаниями, умениями и свойствами психики. Любые воздействия на человека, способные изменять психическое состояние, вызывают с его стороны те или иные ответственные действия, благодаря которым эффект воздействий усиливается или ослабляется.

Польский психолог Я. Рейковский [1], останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях: 1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; 2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений. Важный фактор эмоциональной устойчивости – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в экстремальной обстановке.

Случаи проявления эмоциональной неустойчивости объясняются недостаточной информированностью, понижением уровня мотивации поведения. Управление эмоциональной устойчивостью предполагает воспитание и стимулирование положительных мотивов поведения и других ее слагаемых, четкую постановку и разъяснение задач, проведение упражнений и тренировок в совершенствовании необходимых действий, личный пример руководителей.

В свою очередь можно сказать, что профессиональная деятельность зависит от психической устойчивости человека, которую можно определить, как способность предвидеть и предотвращать негативные события в жизни, а в случае их возникновения без существенных потерь выходить из них, сохраняя психологическое здоровье.

Согласно Е. П. Крупнику и Е. Н. Лебедевой, «психологическая устойчивость личности может рассматриваться как подвижное равновесное ее состояние, сохраняемое путем противодействия нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам, и как целенаправленное нарушение этого равновесия в соответствии с задачами, возникающими во взаимодействии личности со средой» [3, с. 67].

Данный подход пересматривает в психологии концепцию «средней позиции» равновесия, утверждая наряду с такими фундаментальными психическими атрибутами, как стабильность и изменчивость, понятие психологической устойчивости как центральной психологической категории, в основе которой лежат механизмы саморегуляции и самоорганизации. Именно психологическая устойчивость обеспечивает способность индивида к самоизменению, диалектически сочетая его зависимость от ситуации с преодолением ее непосредственного воздействия. Кроме того, психологическая устойчивость определяет сохранность основных отношений индивида к действительности, предполагая вместе с тем существование моментов пластичности и вариативности [3].

Вопросы психологической устойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, неразрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе.

Высокий уровень психологической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать





дать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром, становиться профессионалом, чему и способствует профессиональная компетентность.

Деятельность работников юридического профиля также нередко протекает в условиях высокого нервного напряжения. В результате чего, одним из профессионально-важных качеств представителей эмоциогенных профессий является стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это термин, характеризующий некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П. Б. Зильберман, стрессоустойчивость – «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

В. А. Бодров [2] определяет стрессоустойчивость как интегративное свойство человека, которое характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней и внутренней среды и деятельности. Устойчивость к стрессу определяется уровнем развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях.

Однако в своем исследовании мы опираемся на определение Б. Х. Варданяна, который определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [2, с. 24].

Развитие стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и неперенным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. Эмоциональная устойчивость, рассматривается, как один из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке.

Стрессоустойчивость и крепкое психическое здоровье помогут преодолеть тяжёлые жизненные проблемы, стрессы и кризисы, которые влияют на всех людей, но не у всех они вызывают психическую болезнь. Американский психолог А. Маслоу [4] подходит к проблеме стрессоустойчивости и психического здоровья с точки зрения полноты, богатства развития личности. Так во всех своих работах он писал главным образом о двух составляющих психического здоровья. Это, во-первых, стремление людей быть «всеми, чем они могут», развивать весь свой потенциал через самоактуализацию. Необходимое условие самоактуализации, по его мнению, – нахождение человеком самого себя. Для этого нужно прислушаться «к голосу импульса», а не к мнению других людей. Но одного верного представления о себе недостаточно. Человек должен реализовать то, что заложено в нем природой. И вторая составляющая психического здоровья – стремление к гуманистическим ценностям. А. Маслоу считал, что человеку должны быть присущи такие качества, как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству. Он полагал, что здоровый человек – это, прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но первый не нападающий ни на кого [4].





Психологические условия стрессоустойчивости, влияющие на реакции в ответ на стрессогенные воздействия включают возрастные факторы, личностные характеристики, стратегии и способы преодоления стресса, прошлый опыт.

Стрессоустойчивость предполагает способность адекватно реагировать на различные события, т. е. способность проявлять профессиональную культуру.

Следует отметить, хорошо справляются со стрессом те личности (что не мало важно и для работников медицинских и юридических профессий, как представителей профессии «Человек-Человек»), которые обладают достаточным уровнем профессиональной компетентности, высоким интеллектом, волей и эмоциональной стабильностью, стрессоустойчивостью. Они также владеют эффективной технологией саморегуляции, позволяющей им существенно повышать свою способность к преодолению физических и психических нагрузок. В наиболее обобщенном плане характерные признаки стрессоустойчивости образуют особую организацию существования профессионала как целостной системы, которая обеспечивает максимально эффективное собственное развитие и деятельность.

Таким образом, профессиональная культура является инвариантом психологической культуры. Стрессоустойчивость представлена как компонент культуры человекоориентированных профессий и способствует сохранению здоровья личности.

#### Список литературы

1. Богданова Л. В. К вопросу о культуре профессионального общения // Юбилейный сборник РГАФК, посвященный 80-летию академии. М, 1998. – Т.3. – С. 66 – 69.
2. Бодров В. А. Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». Том 4: Всероссийский научно-практический конгресс «Здоровье нации и образование». – М., 2009.
3. Крупник Е. П. Психологическая устойчивость личности как проблема современной психологии // Научные труды МПГУ. – М., 1997.
4. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб: Евразия, 1997.
5. Мотков О. И. Основные понятия теории природной и гармоничной личности // <http://www.psychology-online.net/docs/papers1.html>
6. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова.- СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
7. Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса. – Л.: Медицина, 1984.

### STRESS-STABILITY AS A COMPONENT OF CULTURE OF THE PERSON FOCUSED PROFESSION

**M. V. Kireeva**

*Belgorod National  
Research University*

*e-mail:  
nil-mariya@mail.ru*

The article considers stress-stability as a culture component of emotionate trades of a medical and legal profile. Features of professional and psychological culture of doctors and lawyers are designated. Approaches to understanding stress-stability are analysed in the paper. The coping-strategy providing stability to professional stresses are presented by the author. Structural components of professional competence of the doctor are considered in the article.

Key words: professional culture, stress-stability, coping behaviour, psychological health, professional stress.