

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія  
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Номер індивідуального навчального плану студента

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО  
СТРЕСУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Виконала: студентка 2 курсу, група ППМз – 20-1 \_\_\_\_\_ О. А. Іщенко  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник *кандидат педагогічних наук,*  
доцент \_\_\_\_\_ О. В. Варгата  
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:  
Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_ Є. М. Потапчук  
Підпис Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 2021 р.

Хмельницький, 2021

Тема кваліфікаційної роботи «Дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю».

Іщенко Олександра Анатоліївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота включає 100 сторінок, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань.

Ключові слова: «стрес», «інформаційний стрес», «емоційний стрес», «комунікативний стрес», «професійний стрес», «професійний стрес фахівців соціономічного профілю», «психологічні чинники професійного стресу».

Об'єкт дослідження є професійний стрес фахівців соціономічного профілю.

Предмет дослідження є психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

За результатами дослідження узагальнено наукові підходи до сутності поняття «професійного стресу» та розкрито психологічні концепції професійного стресу; виокреслено психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю; здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю; розроблено психокорекційну програму та рекомендації щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

Одержані результати можуть бути використані можуть бути використанні психологами, як психологічний супровід профілактики та запобігання професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	9
1.1 Наукові підходи до сутності поняття професійного стресу у соціономічному дискурсі.....	9
1.2 Психологічні концепції професійного стресу та форми його прояву...15	15
1.3 Психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю.....	23
Висновки до розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	35
2.1 Методика дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю.....	35
2.2. Психокорекційна програма профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.....	47
2.3 Рекомендації щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.....	59
Висновки до розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	71
ДОДАТКИ.....	78
Додаток А Опитувальник «Нервово-психічної напруги».....	78
Додаток Б Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25».....	81
Додаток В «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей»	88
Додаток Г Тестова методика «Здатність до самоуправління».....	90

Додаток Д Методи «Дослідження рівнів професійного стресу».....	93
Додаток Е Методика «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації»	98

## ВСТУП

Сучасні реалії життя ставлять високі вимоги до фахівців соціономічного профілю, адже особливої значущості у даному контексті набувають питання якісного виконання професійних обов'язків ними. Важливим державним пріоритетом є поставлення завдання, яке пов'язане із забезпеченням умов, які сприятимуть ефективній професійній діяльності фахівців соціономічного профілю. Професійна діяльність фахівців даної сфери завжди характеризувалася багатофункціональністю та надскладністю завдань. Практика свідчить, що в сучасних умовах ускладнених пандемією COVID-19 фахівцям соціономічного профілю, все важче і важче, стає адаптуватися до постійних змін в умовах праці, що в кінцевому результаті призводить до браку їх психологічного ресурсу.

**Актуальність теми дослідження** зумовлена тим, що психологія професійного стресу постійно супроводжує фахівців соціономічного профілю, негативно впливаючи не тільки на ефективність праці, а й на якість їх особистого життя. Практика свідчить, що проблема професійного стресу пов'язана із недостатнім рівнем психологічної готовності фахівців соціономічного профілю витримувати інтелектуальні та емоційні навантаження при виконанні поставлених професійних завдань. Важливим для фахівців соціономічного профілю є навчитися не тільки виконувати професійні завдання, але й уміти регулювати свій психоемоційний стан. Для ефективного вирішення актуальних завдань дослідження, необхідно розкрити психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

У психологічних концептуальних підходах до даного феномену, розкривається лише окремий аспект психологічної сутності даного поняття та зосереджується на специфічних психологічних особливостях певної групи, що є вкрай суперечливим. До вивчення психології професійного стресу звертались вітчизняні та зарубіжні дослідники, зокрема: С. Арефнія,

Н. Бамбурак, В. Бильданова, В. Бодров, Дж. Брайт, О. Валуйко, О. Варгата, Н. Водопьянова, Ю. Гагалан, Дж. Гринберг, Ф. Джонс, Т. Зайчикова, О. Кириленко, Р. Лазарус, А. Леонова, О. Марковець, Л. Наугольник, Г. Никифоров, В. Паньковець, Л. Панченко, О. Полякова, Л. Пляка, Г. Ришко, В. Розов, І. Рябоконт, Н. Самоукіна, І. Сіроха О. Склень, А. Скок, Т. Циганчук, В. Шапарь, Р. Шевченко, Ю. Щербатих, О. Щіпановська.

Зважаючи на актуальність теми дослідження залишається наявна низка відкритих питань, які потребують детального розгляду. Зважаючи на вагомість означеної проблематики зумовили вибір теми: **«Дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю»**.

**Мета дослідження:** здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю та розробити психокорекційну програму й рекомендації щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити наукові підходи до сутності поняття «професійного стресу» та розкрити психологічні концепції професійного стресу.
2. Виокреслити психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю.
4. Розробити психокорекційну програму та рекомендації щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

**Об'єкт дослідження:** професійний стрес фахівців соціономічного профілю.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

**Гіпотеза дослідження:** запобігання розвитку професійних деформацій та професійного стресу фахівців соціономічного профілю, можливе за таких умов: врахування психологічних чинників професійного стресу фахівців

соціономічного профілю та впровадження психокорекційної програми й рекомендацій щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

**На різних етапах дослідження нами застосовувалися такі методи:**

- *теоретичні*: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психологічних концепцій сутності поняття «професійного стресу»;
- *емпіричні*: «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Т. Немчін); методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура – Тес'є – Філліона, в адаптації Н. Водоп'янової); методики «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)»; тестова методика «Здатність до самоуправління» (Н. Пейсахов); модифікований тест «Дослідження рівнів професійного стресу» (В. Щербатих), методика «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» (Холмса й Раге).

**Практичне значення результатів дослідження визначається тим, що** уточнено сутність поняття «професійного стресу фахівців соціономічного профілю» та розроблено психокорекційну програму й рекомендації щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами, як психологічний супровід профілактики та запобігання професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати емпіричного дослідження відображено у науково-практичних семінарах та матеріалах конференцій.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження здійснювалося на базі Криворізької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 45.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (70 найменувань, із яких 5 – іноземними мовами) та 6 додатків. Робота містить 10 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок друкованого тексту.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

### 1.1 Наукові підходи до сутності поняття професійного стресу у соціономічному дискурсі

Наукові підходи до сутності поняття «професійного стресу» у соціономічному дискурсі зосереджуються на психофізіологічних чинниках та соціально-психологічних факторах, що зумовлюють появу даного психологічного феномену. Однак, проблема психології стресу у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю є недостатньо вивченою. Для нашого дослідження актуальним є окреслити низку відкритих питань, пов'язаних із психологічними особливостями професійного стресу фахівців соціономічного профілю та розкрити наукові підходи до сутності поняття професійного стресу у соціономічному дискурсі.

Теоретико-методологічні дослідження питань психології стресу знаходяться у постійному полі наукового осмислення, як теоретиків, так і практиків. Феномен стресу застосовують науковці для визначення широкого кола психічних станів людини. Сьогодні у науці існує низка психологічних досліджень поняття стресу, але зважаючи на складність психологічного змісту даного поняття, науковці по-різному трактують його природу та зміст.

У ході нашого дослідження, для з'ясування сутності поняття «стресу», доцільним вважаємо звернутися до словників, які систематизують та відображають певну інтеграцію усіх сучасних психологічних підходів до визначення цього поняття.

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови це поняття визначається як: «стан організму, що виявляється у формі психоемоційного напруження або специфічну адаптивну реакцію на вплив зовнішніх та внутрішніх чинників» [17].

У Великому комплексному словнику української мови подається тотожне тлумачення даного визначення стресу: «стан організму, що виникає на вплив негативних зовнішніх або внутрішніх чинників-стресорів, прояв якого проходить у формі психоемоційного напруження або адаптивних реакцій організму» [22].

Певна група дослідників також приєднуються до думки, що стрес є станом індивіда, який виникає у нього під зовнішнім впливом внутрішнього походження, що виявляється розладами психофізичної рівноваги.

З вищенаведених трактувань можна здійснити аналіз, що стрес розглянуто з позиції стану організму, який формується під час впливу негативних чинників-стресорів зовнішнього середовища.

У психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів В. Шапаря розглянуто таке визначення поняття «стрес» як стан напруженості усіх захисних фізіологічних реакцій організму відповідь на вплив з несприятливих факторів-стресорів.

Психологи-практики, зазначають, що вплив стресу може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес) на діяльність. Важливо зазначити, що стрес значною мірою є продуктом індивідуального способу мислення та індивідуального сприйняття стресової ситуації. Для фахівців соціономічного профілю важливі знання про психологію стресу та оцінка власних можливостей, здатністю до управління власною поведінкою в стресовій ситуації.

Наукові підходи до сутності поняття стресу у соціономічному дискурсі виокреслили наступні його характеристики:

- стрес залежить не тільки від індивідуальних особливостей особистості, але й від характеру чинників та індивідуального ступеню сприйнятливості до них організму конкретної людини (Н. Наєнко);

- стрес характеризується неспецифічними фізіологічними та психологічними проявами адаптаційної активності людини за дією сильних, екстремальних для організму впливів (Л. Китаєв-Смик);

- стрес характеризується як нормальна психологічна реакція людини на проблему, яка виконує функцію самозбереження (І. Ващенко, О. Антонова).

- стрес характеризується як багатоаспектний феномен із сукупністю фізіологічних і психологічних реакцій суб'єктів на надскладну професійну ситуацію» (Н. Фонталова).

- стрес характеризується психологічною напругою, що виявляється у подоланні недосконалості організаційних умов праці, з високими перевантаженнями під час виконання професійних обов'язків на робочому місці (Б. Ясько).

Узагальнюючи наукові підходи до сутності поняття психології стресу у соціономічному дискурсі, слід підкреслити, що стрес виражає тісний взаємозв'язок з міжособистісними та особистісними категоріями:

- особистісна складова включає себе наявність внутрішньоособистісного конфлікту;

- міжособистісна складова проявляється у сильних переживаннях стресової ситуації до яких особистість була зовсім не готовою.

Психологи зазначають, що на психоемоційну стійкість до стресу має вплив рівень комфортного соціально-психологічного середовища, рівень емоційної сфери, рівень інтелектуальної сфери та рівень мотиваційної сфери.

Розкриваючи сутність поняття стресу у нашому дослідженні важливо звернутися до наукових пошуків та розкрити: психологічний, соціальний, професійно-орієнтований підходи до сутності даного поняття у соціономічному дискурсі.

Психологічний підхід розкриває індивідуальний характер стресу та індивідуальні ресурсні можливості людини у стресовій ситуації:

- дезорієнтованості, заторможеності або збудливості;
- можливі прояви нав'язливих думок та негативних емоцій;
- не контрольованість їх у стресовій ситуації;
- часто виникає порушення мови та погіршення пам'яті;
- порушення концентрації, переключення, розподілу уваги;

- постерігається фрагментарне епізодичне сприйняття стресової ситуації.

Соціальний підхід розкриває стрес з позиції невідповідності між можливостями і вимогами соціального середовища, що визначає п'ять основних стадій протікання стресу:

- негативний вплив реальних вимог зовнішнього середовища на особистість;
- усвідомлення особистістю вимог поставлених перед нею та її індивідуальних можливостей;
- прояви психофізичних змін у відповідь на подразники зовнішнього середовища;
- здатність до протидії у стресогенній ситуації;
- зворотній зв'язок на стресову ситуацію [50].

Соціальний підхід дозволяє констатувати, що тривалість та інтенсивність стресу можуть вплинути на особистісні зміни людини, а саме:

- замкнутість, закритість, дезадаптацію, демобілізація психологічних ресурсів;
- афективні реакції, фрустрацію, тривожність, деструктивні відносини;
- емоційні психологічні конфлікти та негативні емоції;
- оптимізм, товариськість, високий рівень адаптивності та мобільності психологічних ресурсів.

Професійно-орієнтований підхід впровадив у наукове коло поняття «професійний стрес». Професійний стрес – це багатоаспектне, динамічне, психологічне явище, що проявляється у психофізіологічних, психосоціальних та психоемоційних реакціях організму людини на стресову ситуацію у професійній діяльності.

Практика свідчить, що професійному стресу притаманна дисгармонія між працівником та його робочим середовищем. Для нашого дослідження важливим є саме професійно-орієнтований підхід до поняття стресу, адже саме стрес, може завадити для нормального функціонування фахівців

соціономічного профілю та успішного виконання ними їх професійних обов'язків.

Психологи зазначають, що професійний стрес зустрічається у будь-якій трудовій діяльності, особливо помітним є його вплив на продуктивність роботи фахівців соціономічних професій, об'єктом праці яких постає людина. Саме такий тип професій є стресогенним, що свідчить про надзвичайно високу психоемоційну напруженість, що зумовлює велику кількість психологічних факторів, характерних для соціономічних професій. Важливо розуміти, що негативний стрес – це досвід неприємних емоцій та фізичного перевантаження організму людини, який виникає в разі загрози гарному самопочуттю, або коли завищені його можливості побороти нагальні проблеми [50].

На підставі теоретичного аналізу психологічних джерел та вивчення практичного досвіду означеної проблеми, дозволили розглянути багатоаспектно та комплексно поняття «стрес», зокрема:

- це явище, що виникає під впливом чинників внутрішнього та зовнішнього середовища;
- це система реакцій суб'єкта на відповідні фактори зовнішнього середовища;
- це система невідповідності між можливостями і вимогами соціального середовища;
- це реакція організму, яка розкриває індивідуальні ресурсні можливості людини у стресовій ситуації;
- це нормальна психологічна реакція людини на проблему;
- це багатоаспектний феномен із сукупністю фізіологічних і психологічних реакцій на стресову ситуацію.

Узагальнюючи наукові підходи до сутності психологічного феномену стресу у соціономічному дискурсі, можна визначити, що поняття стресу є міждисциплінарним та активно застосовується у медичних, технічних, психологічних, управлінських, економічних науках. Зважаючи на це, виникло чимало підходів до класифікації стресів у науковій думці.

Відповідно нашого дослідження, професійний стрес можна визначити як фізичну та психічну реакцію організму фахівця соціономічного профілю, на стресову ситуацію, яка виникає під впливом деструктивних, негативних емоцій і об'єктивно-суб'єктивних психологічних факторів при виконанні професійних завдань, створюючи потенційну небезпеку для реалізації ефективної професійної діяльності та психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

Психологічні особливості професійного стресу у фахівців соціономічного профілю зумовлені особливостями змісту їхньої професійної діяльності та вимогами професії. Слід зазначити, деструктивний стрес здатний суттєво знизити рівень життя фахівця, так і мобілізувати його психологічний стан та стимулювати творчість. В свою чергу, оптимальний рівень професійного стресу необхідний для діяльності фахівців соціономічного профілю, втім, регулярний стрес – недопустимий, оскільки він призводить до виснаження психологічних ресурсів, а в подальшому до професійного вигорання. Для мінімізації негативного впливу професійного стресу, вважаємо за доцільне визначення психологічних чинників та факторів розвитку стресу, зокрема у фахівців соціономічного профілю, що дасть змогу регулювати рівень стресу та підвищувати працездатність й ефективність їх професійних завдань.

Таким чином, професійний стрес у фахівців соціономічного профілю – це складний багатоспекторний психологічний феномен, що характеризується реакцією організму та породжений низкою стресор-чинників психологічного, соціального, професійного змісту, а тому його доцільно аналізувати застосовуючи комплексний систематичний підхід.

## **1.2 Психологічні концепції професійного стресу та форми його прояву**

Теоретико-методологічне осмислення професійного стресу у соціономічному дискурсі дозволило нам визначити сутність даного поняття та розкрити основні наукові підходи. Подальшими нашими теоретичними дослідженнями вбачаємо розкрити новітні психологічні концепції, теорії та моделі, що відображають загальні психологічні погляди на сутність професійного стресу у фахівців соціономічного профілю, психологічні причини його розвитку та механізми регулювання, Концептуальні підходи дослідження дозволили нам розкрити психологічні теорії та моделі стресу:

1. Генетично-конституціональна теорія, суть якої зводиться до положення, що організм людини здатний протидіяти стресу незалежно від поточних обставин, але за умови функціонування захисних стратегій. За цією теорією встановлюється зв'язок між генетичними та фізіологічними характеристиками людини [35].

2. Модель схильності до стресу полягає у ефекті взаємодії спадкових ознак із зовнішніми факторами середовища, при якому виникає взаємний вплив психологічних факторів і неочікуваних, раптових, сильних впливів у розвитку реакцій психоемоційної напруги організму людини.

3. В основу психодинамічної моделі, покладені положення теорії Зігмунда Фрейда. Він описує два типи зародження і прояву тривоги, такі як:

- тривога яка сигналізує організму людини перед відчуттям реальної зовнішньої небезпеки;

- травматична тривога виникає внутрішньо та несвідомого в організмі людини під час стримування сексуальних спонукань та агресивних інстинктів [39].

4. Модель Н. G. Wolff. Науковець розглядав стрес з позиції фізіологічної реакції на соціально-психологічні стимули. У своєму дослідженні теорії стресу він винайшов залежність цих реакцій від природи мотивів, відносин, поведінки індивіда, залежно від ситуації та ставлення до неї.

5. Міждисциплінарна модель стресу. На думку дослідників, стрес виникає під дією стимулів, які викликають тривогу у багатьох людей, що в свою чергу, призводить до ряду психофізіологічних та поведінкових реакцій, місцями патологічних, але є ймовірність того, що це призведе до вищого рівня функціонування та нових можливостей керування стресовою ситуацією.

6. Теорії конфліктів. Декілька моделей стресу віддзеркалюють взаємозв'язок поведінки особистостей у суспільстві та стану психологічної напруги у взаємовідносинах, які супроводжують групові процеси. Основними причинами психологічної напруги є необхідність членів суспільства відповідати його соціальним нормам. Згідно досліджень, теорія конфліктів вважає, що запобігання стресу має реалізовуватися у наданні членам суспільства сприятливих психологічних умов для їх розвитку та надання індивідуальної свободи у виборі життєвих позицій.

7. Модель фізіологічного стресу Г. Сельє, який розглядає стрес як:

- поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули;
- стан організму основою якого є адаптивні та дезадаптивні реакції [52].

8. Інтеграційна модель стресу, передбачає від людини прийняття рішення. При виникненні труднощів з вирішенням проблеми виникає напруга всього організму, якщо проблема не розв'язується, то напруга може зростати в результаті чого виникає стрес. На погляд науковців здібності людини відіграють важливу роль у вирішенні проблеми та залежать від чинників:

- психофізіологічних ресурсів людини;
- загальних можливостей щодо вирішення надскладних проблем;
- особистого енергетичного потенціалу, який необхідний для вирішення проблемного завдання;
- виток проблеми та ступінь несподіванки її виникнення;
- наявність адекватної психофізіологічної установки на проблемну ситуацію;
- вибраний тип реагування (захисний або агресивний) [35; 36; 37].

Автори зазначають, що врахування перелічених факторів визначає вибір стратегії поведінки людини у протидії зі стресом.

Результати психологічних концептуальних досліджень професійного стресу доводять, що повна відсутність стресів у професійній діяльності, означає, що фахівцям ставляться надлегкі завдання і ефективність їх праці не може бути достатньо високою. Психологи стверджують, що у професійній діяльності, стрес допоможе фахівцям соціономічного профілю адаптуватися та мобілізуватися для досягнення поставленої мети, а тому іноді стрес може бути для них позитивним психоемоційним явищем (еустресом). В такому його прояві він стає конструктивним, стимулюючим, що акумулює потенційні можливості фахівців соціономічного профілю та підвищує продуктивність його праці. Даний стрес часто є каталізатором, акумулятором, поштовхом, рушійною силою позитивних індивідуальних звершень.

Практика розглядає стрес у більшості випадків як дистрес, тобто такий різновид стресу, який проявляється негативними змінами, відхиленнями ситуації, наслідками тощо. Тривалий та інтенсивний вплив дистресу на конкретну особу дистрес провокує виникнення негативних емоцій: гніву, розпачу, розчарування, тривожності, страху, суму, безсилля, нервозності, неспокою, безпорадності, депресії, спустошеності, апатії, виснаження, втоми, хвилювання, втрати енергії, озлобленості, дратівливості, невпевненості, зневіри, байдужості тощо. При цьому людські реакції на дистрес є індивідуальними.

На думку психологів, внаслідок дистресу в особистості можуть виникати різні реакції, такі як:

- активність особистості полягає в протидії стресовій ситуації, що часто проявляється в особистій агресії, активному пошуку шляхів подолання стресу, залученні психологів, усунення причин формування дистресу, пошуку допомоги зі сторони тощо;

- адаптивність особистості виявляється у пристосуванні до стресу завдяки регулюванню власних можливостей організму;

- пасивність особистості проявляється ухиленням від стресу, ігноруванням, очікуванням його завершення.

У практиці психологи говорять про негативні наслідки дистресу, що автоматично робить його емоційно негативним проявом. В залежності від тривалості, а саме короткочасні (гострі) стреси та довгострокові (хронічні) стреси індивідуально впливають на психічне здоров'я фахівці соціономічного профілю. Прояв гострого стресу, завжди швидкий і несподіваний. Його межею є шок. Якщо його не подолати, то він перетворюється на хронічний. Важливо знати, що важкими наслідками для організму проявляється довготривалий (хронічний стрес), який може плавно перейти у «синдром професійного вигорання».

Аналізуючи психологію стресу у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю професійний стрес може проявлятися ситуативно або набувати хронічного характеру. Важливо констатувати, що хронічний стрес несе особливу небезпеку для фахівців соціономічного профілю і може призвести до:

- виснаження і втоми, що призводить до невчасного виконання професійно-важливих завдань;
- пошуку виправдань замість конструктивних рішень;
- появи негативних установок відносно професійних завдань;
- загального незадоволення собою та результатами робіт;
- нехтуванням своїми професійними обов'язками;
- зниження рівня самооцінки та невпевненості у власних силах;
- пасивності у професійній діяльності та розчарування у собі та колегах;
- негативних емоцій (неспокою, роздратованості, посилення агресивності);
- появи внутріособистісних, міжособистісних та між групових конфліктів на робочому місці;
- проявів безсоння та систематичного головного болю, розладів травлення, погіршення апетиту, збільшення прийомів психостимуляторів;

- втрати концентрації уваги та погіршення пам'яті, що призводить до збільшення помилок.

Одночасно потрібно зазначити, що сильний та регулярний стрес у фахівців соціономічного профілю недопустимий.

Дослідниця А. Маркова стверджує, що для професійної педагогічної діяльності характерні три вагомих різновиди професійного стресу: інформаційний, емоційний та комунікативний [37; 38].

Проаналізуємо кожен з них окремо:

- інформаційний стрес, виникає внаслідок інформаційно-комунікативних перевантажень, за яких фахівець не може виконати поставлені завдання та не в змозі знайти правильні рішення у швидкому режимі діяльності, за наслідки яких покладена відповідальність;

- емоційний стрес, за такого виду стресу під дією професійної діяльності у фахівців з'являються негативні емоції, переживання, занепад мотивації та відсутність інтересу до професійних завдань;

- комунікативний стрес викликає реальні проблеми у професійному, діловому спілкуванні, що проявляється у дратівливості, проявами агресії, невмінні сказати «ні», недоречний підбір темпів та стилів спілкування, невмінням контролювати невербальну комунікацію [57].

Науковці та практики стверджують, що всі види стресів виникають під впливом стресорів (стрес-факторів), тобто внутрішніх та зовнішніх факторів, які зумовлюють їхнє виникнення та перебіг.

Доцільно зауважити, що стресори слід розглядати у контексті впливу на особистість, групу та підприємство.

Розглянемо кожен з них:

1) особистісні – пов'язані з індивідуально-психологічними характеристиками:

- поведінкові стресори: демонстративна та конфліктна поведінка, негативний настрій та установка, завищені вимоги до себе та до колег, завищені очікування та сподівання, суб'єктивність оцінки до колег,

психологічний тип та темперамент, хронічна перевтома та агресія, безвідповідальність та бездіяльність, ворожість та недовіра до колег;

- фізіологічні стресори: погане самопочуття та швидка стомлюваність, наявність фізичних вад та патологій, психосоматичні прояви, наявність хронічних або гострих захворювань, обмежені можливості; порушення процесів травлення та відчуття напруги в м'язах;

- емоційні стресори: зміни настрою, емоційна нестійкість, неадекватна самооцінка, роздратованість, тривожність, постійне почуття провини, почуття неповноцінності;

- комунікаційні стресори: конфліктність, відсутність сугестивних якостей, складність у висловлюванні власних думок, нездатність забезпечувати довготривалі та ефективні переговори, демонстративність у спілкуванні, ухилення від розмов, невпевненість у собі, невміння конструктивно вирішувати конфлікти, небажання слухати співрозмовника;

- рольові стресори: невизначеність власної ролі у соціальних групах, надміру завищені амбіції щодо власної персони, недооцінка власної ролі, невміння взаємодіяти, лідерські диктати, недотримання групових норм та правил;

## 2) родинні – пов'язані з родинно-сімейними стосунками:

- партнерські стресори: відсутність підтримки та турботи членів родини, проблеми у членів родини, конфлікти та суперечки із членами родини, розтавання із партнером, низький рівень матеріального статку членів родини, смерть у родині;

- рівень сімейних обов'язків пов'язані високий рівень перевантаженості сімейними обов'язками, незадоволення функціями інших членів сім'ї, несприйняття членів родини;

## 3) організаційні – пов'язані з кар'єрними та професійними умовами:

- кар'єрні стресори: незадоволення кар'єрним ростом та його динамікою, несправедливістю у призначеннях на відповідні посади, відсутністю можливостей для просування по кар'єрній драбині, відсутністю необхідних

умов для кар'єрного зростання та саморозвитку, невизначеність професійного зростання та посади; призначення на посади некомпетентних фахівців, диктаторсько-авторитарний стиль взаємодії керівництва, відсутність мотивації, жорсткий контроль, постійна зміна посади;

- професійної самореалізації: розчарування в обраній професії, професійні деформації, монотонність та не цікавість виконуваної роботи, надмірне перевантаження або недовантаження роботою;

- умови праці: відсутність комфортних та сприятливих умов праці, відсутність окремого приміщення та особистого робочого простору [49].

Розглянемо стрес-фактори з позиції внутрішнього та зовнішнього середовища організації для цього пропонуємо до внутрішніх стрес-факторів віднести такі:

- соціальні: умови робочого місця, кар'єрний зріст, соціальні гарантії, визначений робочий час, наявне медичне обслуговування та страхування, забезпечення відпочинку та відпусток, рівень розвитку культури організації;

- психологічні: соціально-психологічний клімат у колективі, морально-психологічні стимули та підтримка, міжособистісна взаємодія між працівниками, конфліктність на робочому місці, дотримання морально-етичних норм та правил, налагодженість міжособистісних та міжгрупових ділових комунікацій, високий рівень відповідальності за виконану роботу;

- компетентні сні: рівень професійної компетентності персоналу, можливість реалізувати власний потенціал, матеріальне заохочення та професійне зростання;

- управлінські: чіткість поставлених цілей та завдань, грамотний розподіл колективних повноважень, ефективність системи контролю;

- ресурсних обмежень: фінансова нестабільність, відсутність інформаційних технологій, нестача компетентних професійних кадрів, перевантаження інформацією [49].

Зовнішніми стрес-факторами, що викликають стрес, визначено такі:

- ринкові: інфляція, погіршення конкурентоспроможності продукції підприємства, зниження цін на продукцію;
- партнерські: ризикові постачальники, складність і недоступність кредитів у банках, не гарантованість надання страхових виплат та низький рівень юридичних послуг;
- іміджево-брендові: репутація компанії на ринку, негативний імідж підприємства та сформованість бренду;
- нормативно-правові: нестабільність та некомпетентність нормативно-правової бази [49].

Таким чином нами розглянути психологічні концепції та моделі стресу: генетично-конституціональна модель, психодинамічна модель, міждисциплінарна модель стресу, модель схильності до стресу, модель фізіологічного стресу та інтеграційна модель стресу. У ході концептуального дослідження визначено різновиди професійного стресу: (ситуативний і хронічний; еустрес і дистрес; інформаційний, емоційний і комунікативний стрес), які визначають характер впливу на особистість і професійну діяльність фахівців соціономічного профілю та визначено стрес-фактори, що викликають стрес: поведінкові, фізіологічні, емоційні, комунікаційні, рольові, партнерські, кар'єрні, професійної самореалізації, умови праці, соціальні, психологічні, компетентнісні, управлінські, ресурсні обмеження, ринкові, партнерські, іміджево-брендові та нормативно-правові.

### **1.3 Психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю**

Теоретичний розгляд наукових підходів і психологічних концепцій показує, що поняття стресу та загальних його чинників досліджували велика кількість психологів, соціологів, медиків, фахівців із психології управління та психології менеджменту. Однак, попри різноманітність наукових досліджень психологічних особливостей стресу і стресових станів, досі не вивченими залишаються психологічні чинники професійного стресу. У контексті нашого

дослідження важливого значення набуває питання визначення психологічних чинників професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

Наукові підходи до сутності поняття стресу дозволили виокремити низку факторів (стресорів), що провокують стрес, а саме: психологічні, фізіологічні, поведінкові, комунікативні, інформаційні, емоційні, кар'єрно-професійні та управлінські.

Серед професійних стресорів, необхідно розрізняти об'єктивні та суб'єктивні чинники. Деякі дослідники до об'єктивних чинників (тобто таких, які мало залежать від самої людини) відносять:

- шкідливий характер професійної діяльності;
- невірне поставлення задачі;
- несприятливі умови праці;
- незручна інфраструктура робочого місця;
- непередбачувані робочі обставини.

До суб'єктивних чинників (тобто, розвиток яких залежить саме від людини) відносять:

- міжособистісні відносини;
- внутрішньоособистісні конфлікти;
- індивідуальне несприйняття;
- емоційна нестійкість;
- ригідність;
- мотиваційність;
- негативні установки на діяльність;
- конфліктний тип поведінки [63; 64].

Дослідниця Т. Циганчук виокремлює групу суб'єктивних чинників, включаючи мотиваційні, які стимулюють суб'єкта до дій відносно важливого для нього завдання, його потреб, установок і цінностей [59].

Дослідження професійного стресу фахівців соціономічного профілю показало, що його проявам сприяє низький рівень вмотивованості фахівців до професійних завдань і неможливість керувати стресовою ситуацією.

Практика свідчить, що негативне ставлення до організаційних змін збільшує показники стресового стану фахівців соціономічного профілю та спостерігається негативна динаміка рівня активності. Однак, показник мотиву по-різному відображає динаміку стресового стану в одному випадку, може здійснити мобілізуючу дію на неї, а в іншому випадку проявляється емоційна напруженість, що може призвести до інтенсивного психоемоційного переживання.

Популярною є класифікація чинників стресу у професійній діяльності, яку запровадив Г. Нікіфоров, виділивши наступні чинники:

- організаційні та зміст професійної діяльності;
- професійної кар'єри;
- недостатня заробітна плата;
- взаємовідносини у робочому колективі;
- проблеми фінансового характеру;
- конфлікти цінностей [38].

Дослідниця О. Марковець, розглядає загальні та специфічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

До загальних стресорів дослідниця відносить:

- відсутність принципу системності в організації трудового колективу;
- значний обсяг роботи та завдань, якість виконання яких залежить від великої кількості працівників та їх зусиль;
- постійні зміни в режимі робочого часу;
- статусно-рольові проблеми, пов'язані з низькою оплатою праці та безперспективність кар'єрного зросту;
- проведення нарад і засідань, результати яких не несуть ніякої користі;
- збільшення кількості непотрібної звітності.

До специфічних професійних чинників дослідниця відносить:

- відсутність чітких посадових обов'язків;
- нереальність поставлених цілей;

- несприйняття членами колективу думок, ідей інших колег, невизнання досягнень, неконструктивна критика дій колеги, порівняння з іншими колегами на загал;

- психологічна несумісність до взаємодії з іншими колегами;

- чинники викликані сімейними обставинами [34].

Науковець І. Рябоконт, досліджував стрес-менеджмент як чинник, який впливає на якість трудового життя педагогів, виокремлюючи при цьому низку наступних чинників:

- велике перевантаження роботою;

- регулярні та нудні обов'язки;

- необ'єктивні завдання, які не відповідають особистісним ресурсам;

- понаднормові завдання та тривалість робочого дня;

- некомфортний морально-психологічний клімат в колективі;

- неефективне управління педагогічним колективом у поєднанні з необ'єктивним розподілом навантажень;

- робочі схеми та терміни покладені у певні рамки;

- неефективна комунікація та відсутність зворотного зв'язку;

- відсутність з боку керівництва психологічної підтримки та моральних заохочення;

- відсутність перспектив кар'єрного зросту;

- замовчування інформації та погані умови робочого місця [49].

Можливими чинниками професійного стресу за Т. Зайчиковою є:

- зовнішні чинники: зміни в соціально-економічних умовах, особистісні зміни;

- групові чинники: відсутність колективного виконання завдань та виникнення внутрішньоособистісних, міжособистісних і внутрішньогрупових конфліктів у колективі;

- внутрішньо-організаційні чинники: погані умови праці та психосоціальні відносини [25].

Здійснене теоретичне та емпіричне дослідження психологічних факторів стресу дозволило, нам виокремити психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

Інтелектуальними чинниками професійного стресу фахівців соціономічного профілю нами визначено:

- переважання негативних думок та ідей;
- погана концентрація, переключення та розподіл уваги;
- наявність низького рівня показників пам'яті;
- зациклювання на одній проблемі та неможливість її розв'язку;
- необґрунтовані рішення та ускладнення у їх прийнятті;
- часті помилки при виконанні професійних завдань;
- нечіткість логічного мислення;
- порушення пізнавальних процесів.

Поведінковими чинниками професійного стресу фахівців соціономічного профілю нами визначено:

- відсутність апетиту або часте переїдання;
- розлади у мовленні;
- проблеми з голосом та сухість у роті, закашлювання;
- деструктивна конфліктна поведінка з колегами та керівництвом;
- хронічна нестача часу та часті запізнювання на роботу;
- не слідкування за своїм зовнішнім виглядом та неохайність;
- низький рівень продуктивності професійної діяльності;
- порушення сну або безсоння, недосипання, переривання сну;
- поява шкідливих звичок (куріння та вживання алкоголю).

Емоційними чинниками професійного стресу фахівців соціономічного профілю нами визначено:

- високий рівень тривожності та агресії;
- песимістичний настрій;
- часті прояви депресії;
- емоційна ригідність;

- невпевненість у собі;
- почуття самотності;
- втрата інтересу та сенсу життя;
- заниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою.

Фізіологічними чинниками професійного стресу фахівців соціономічного профілю нами визначено:

- періодичні болі різного характеру та часті головні болі;
- скачки артеріального тиску;
- порушення процесів травної системи;
- порушення дихання та частий сухий кашель;
- постійна м'язова напруга та судоми;
- прояви вегетососудистої дистонії;
- алергічні реакції та дерматити;
- підвищена пітливість та часті сльозотечі;
- швидке схуднення або збільшення ваги тіла;
- спад імунітету та часті захворювання.

Узагальнюючи проведені теоретичні дослідження потрібно зазначити, що професійний стрес впливає на фахівців соціономічного профілю, їх поведінку та стан психічного здоров'я. Негативними наслідками професійних стресів є хвороби і фізіологічні розлади; зниження продуктивності професійної діяльності, спад мотивації працівників, зниження інтересу до роботи та поставлених завдань; психологічні розлади проявляються у порушенні самоконтролю, збільшення конфліктності на робочому місці та колективі, постійне переживання депресій та часті перерви, почуття самотності та відчуженості, відчуття незадоволеності життям, різні психоемоційні переживання та інші стрес-синдромами.

Дослідження психологічних чинників професійного стресу фахівців соціономічного профілю здійснювалось на базі Криворізької

загальноосвітньої школи I-III ступенів № 45. В психодіагностичному дослідженні взяли участь 42 фахівці соціономічного профілю.

Для дослідження нами була підібрана методика «Комплексної оцінки рівнів стресу» (за Ю. Щербатих), яка подана у додатку А. Комплексна методика дозволила нам діагностувати такі види стресів: інтелектуальний, поведінковий, емоційний, фізіологічний та визначити їх рівні (відсутній, помірний, виражений, сильний, небезпечний).

Показниками інтелектуального стресу визначено:

- погане розуміння та адаптація до нової інформації;
- інтелектуальна пасивність та труднощі в оволодінні великою кількістю нової інформації;
- переважання негативних думок на негативній проблемі;
- погана концентрація уваги та низькі показники пам'яті;
- регулярні помилки та складність при виконанні поставлених професійних завдань;
- надмірна акумуляція інформаційних потоків;
- інтелектуальна втома пов'язана з великим обсягом професійних завдань.

Результати дослідження інтелектуального рівня стресу подані на рисунку 1.1.

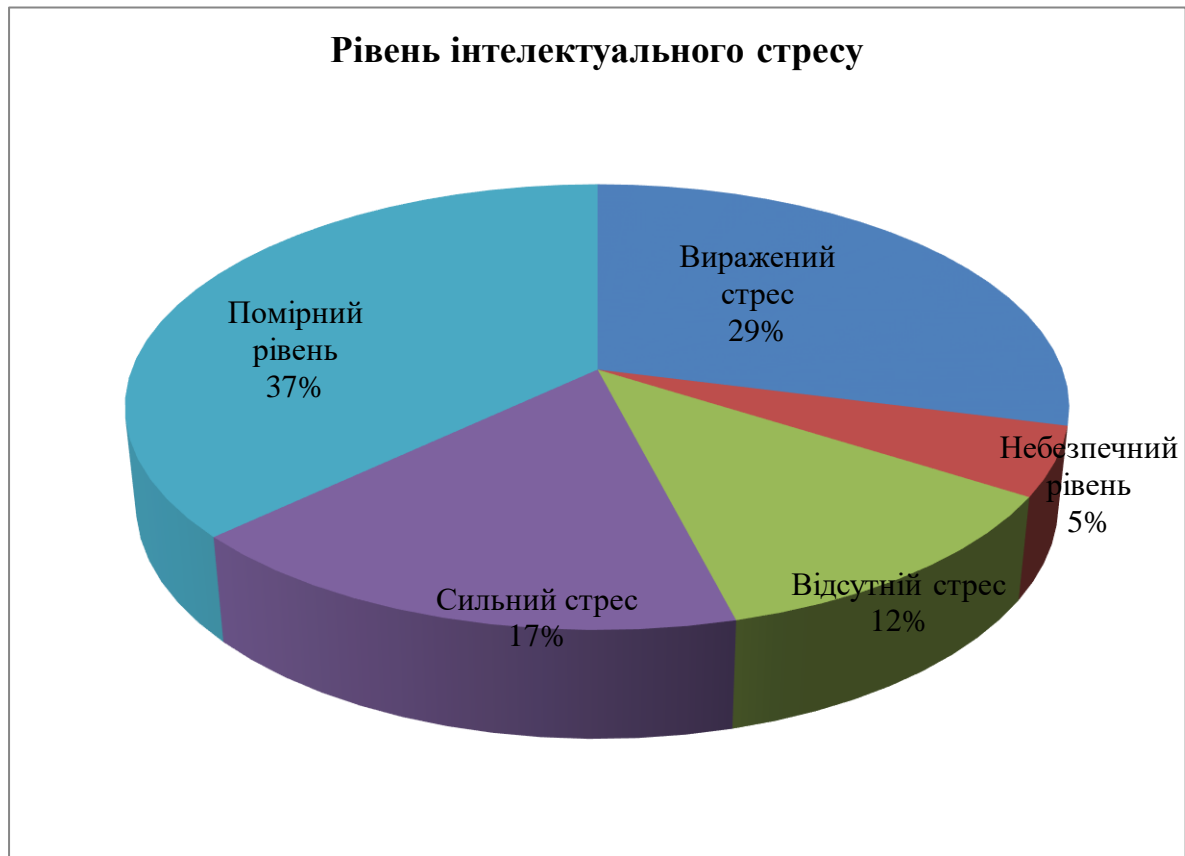


Рисунок 1. 1 – Рівень інтелектуального стресу

Досліджуючи інтелектуальний рівень стресу, ми отримали такі результати: у 12% він відсутній, також у 37% помірно виражений, у 29% - виражений рівень, 17%- сильний стресовий стан та у 5% - небезпечний рівень інтелектуального стресу.

Показниками поведінкового стресу визначено:

- недотримання та порушення норм, принципів, правил поведінки у колективі;
- деструктивна конфліктна поведінка з колегами та керівництвом;
- порушення режиму робочого дня;
- низька якість продуктивності виконаних професійних завдань та діяльності;
- форми прояву появи шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та медикаментів).

Результати дослідження поведінкового рівня стресу подані на рис. 1.2.

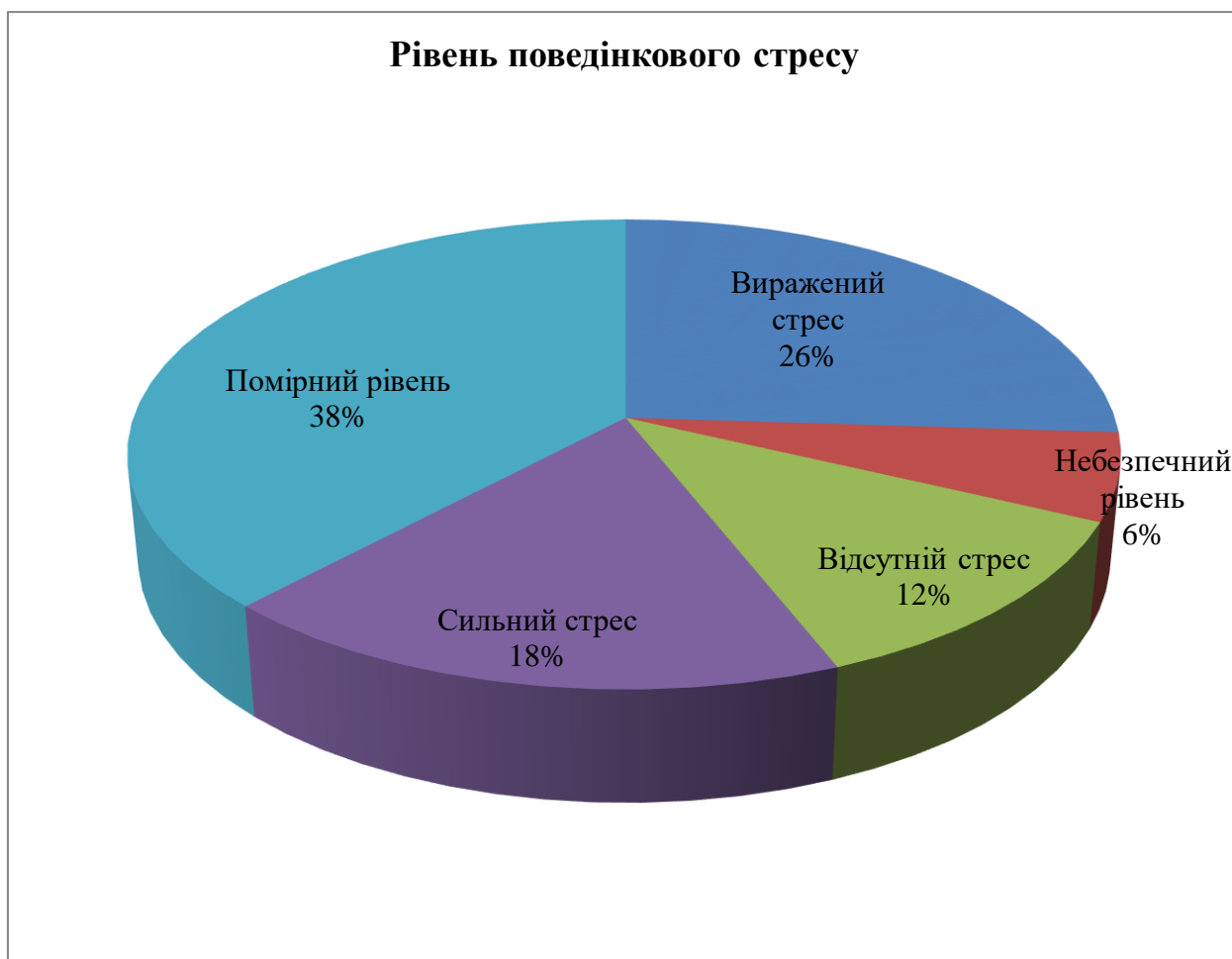


Рисунок 1. 2 – Рівень поведінкового стресу

Досліджуючи поведінковий рівень стресу, ми отримали такі результати: відсутній стрес – 12%, помірний рівень – 38%, виражений стрес – 26%, сильний стрес – 18% та небезпечний рівень стресу у 6%.

Показниками емоційного стресу визначено:

- низький рівень емоційного інтелекту;
- несприйняття власних емоцій та емоцій інших колег;
- емоційна ригідність та демонстративність;
- низький рівень керування власними негативними емоціями та прояви агресії;
- заниження самооцінки та почуття образи на колег.

Результати емоційного рівня стресу, подані на рисунку 1.3.

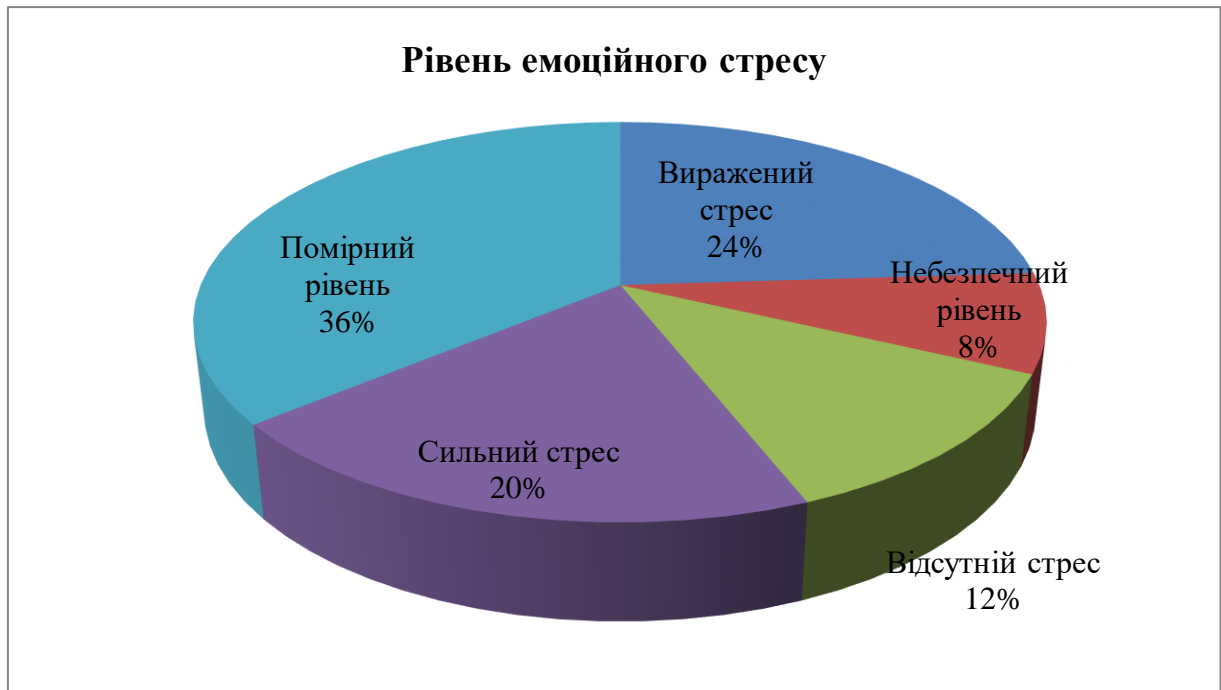


Рисунок 1. 3 – Рівень емоційного стресу

Досліджуючи емоційний рівень стресу визначено такі результати: відсутній стрес у 12%, помірний рівень – 36%, виражений стрес – 24%, сильний стрес – 20% та небезпечний рівень у 8%.

Показниками фізіологічного стресу визначено:

- втрата ресурсу, енергії людини;
- хронічні перетоми та недосипання;
- регулярні болі та м'язова напруга;
- зміна показників температури тіла на протязі дня;
- розширення зіниць та часті сльозотечі;
- частота дихання та пітливості;
- алергічні реакції та дерматити;
- швидкий перебіг зміни ваги тіла;
- спад імунітету та повернення до частих захворювань.

Результати фізіологічного рівня стресу, подані на рисунку 1.4.

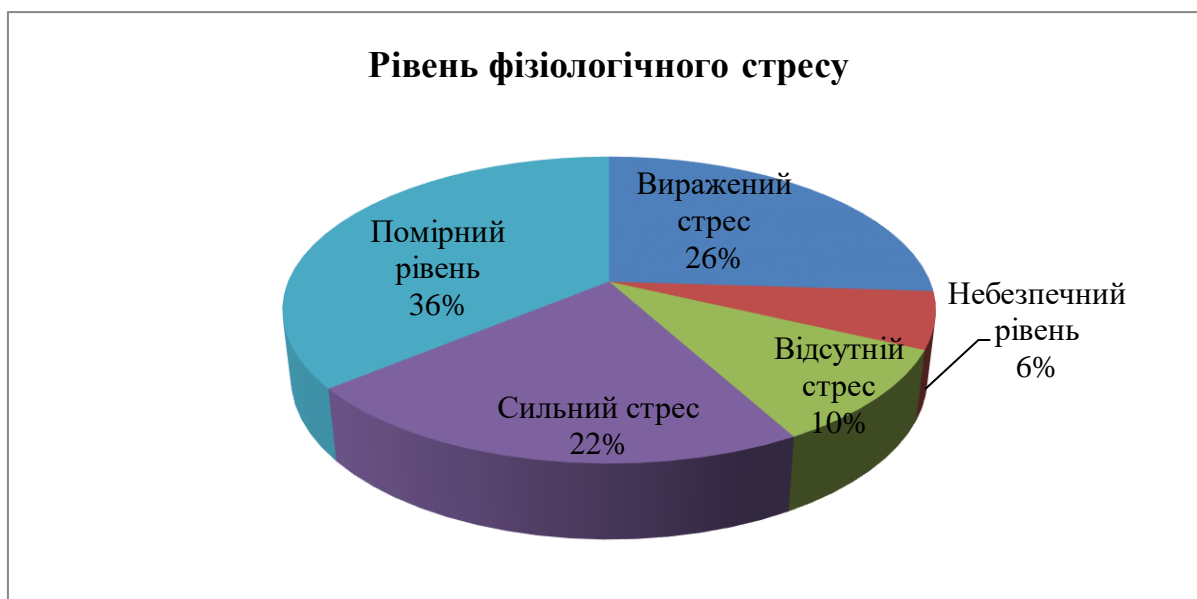


Рисунок 1. 4 – Рівень фізіологічного стресу

Фізіологічні симптоми стресу відсутні у 10%, на помірному рівні – 36%, виражені у 26%, сильний стрес – 22%, небезпечний рівень у 6%.

Комплексна методика рівнів стресу дозволила нам психодіагностувати такі рівні та види стресів, як: інтелектуальний рівень стресу, поведінковий рівень стресу, емоційний рівень стресу, фізіологічний рівень стресу.

Комплексне дослідження оцінки рівнів стресу подано на рисунку 1.5.

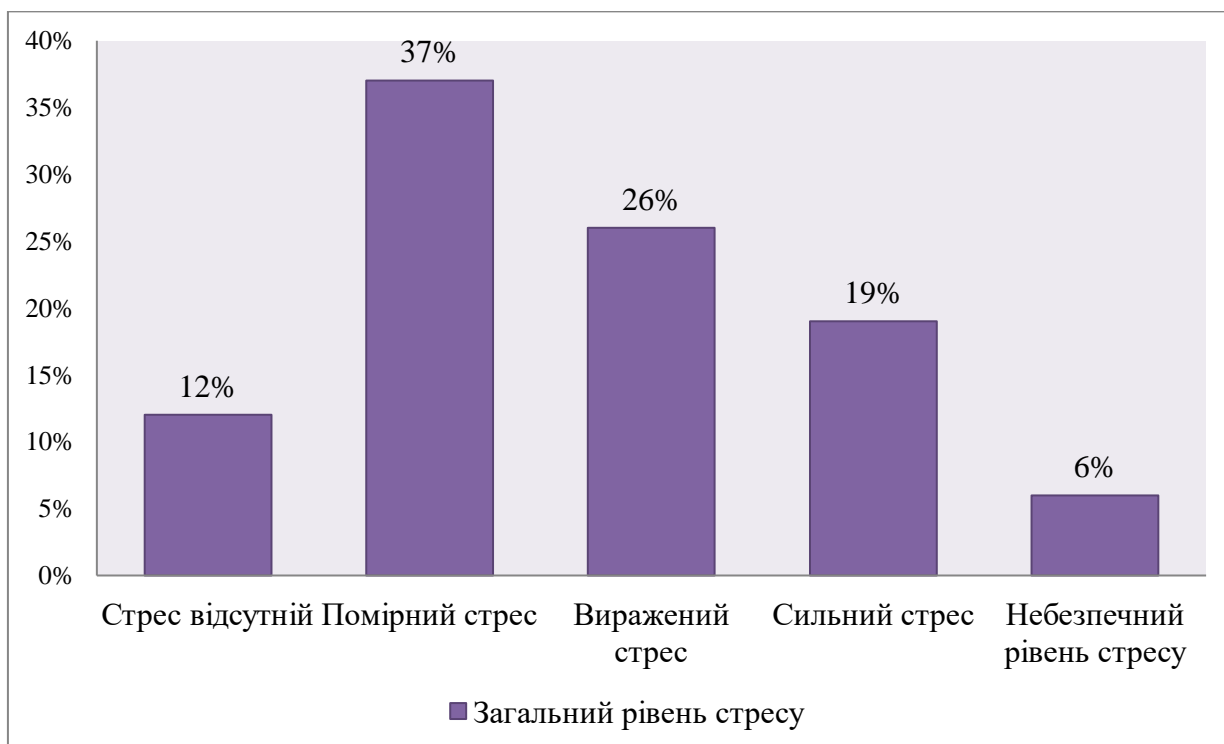


Рисунок 1.5 – Результати «Комплексна оцінка рівнів стресу»

У результаті нашого дослідження за методикою «Комплексна оцінка рівнів стресу», ми визначили, що стрес відсутній у 12% респондентів, такі показники дозволяють констатувати, що виявлених нами респондентів розвинутий інтелектуальний, емоційний, комунікативний потенціали та розвинутий оптимальний рівень адаптації до стресової ситуації й здатність до управління нею. У 37% - помірний рівень стресу, який можна подолати при несуттєвих змінах у розподілі свого робочого часу та плануванні свого дозвілля та відпочинку, пошуку відповідних альтернатив для зміни власного здорового способу життя. У 26% опитуваних спостерігається виражений стрес, що проявляється у нестійкості інтелектуальної, емоційної, мотиваційної та фізіологічної сферах, що в свою чергу, потребує застосування комплексу методів профілактики та подолання стресу у професійній діяльності. Для 19% респондентів визначено сильний стресовий стан, для подолання якого рекомендовано звернутись за допомогою до психологів та розробити комплекс заходів щодо профілактики та запобіганню професійного вигорання фахівців соціономічного профілю. За дослідженнями комплексної оцінки рівнів стресу, визначено небезпечний рівень стресу у 6% опитуваних, що означає низький рівень керування стресовою ситуацією та виснаженням психоенергетичних ресурсів у фахівців соціономічного профілю на всіх рівнях: інтелектуальному, емоційному, поведінковому, фізіологічному, що в свою чергу, потребує негайної психокорекційної роботи на всіх рівнях: (психодіагностичному, психоконсультативному та психокорекційному).

Таким чином, отримані результати дослідження комплексної оцінки рівнів стресу фахівців соціономічного профілю, свідчать про те, що на розвиток професійного стресу впливає тривожність; особистісний, енергетичний потенціал; нервово-психічна, емоційна стійкість та якість продуктивності професійної діяльності виконаних поставлених завдань.

## **Висновки до розділу**

Теоретичне дослідження сутності поняття професійного стресу фахівців соціономічного профілю дозволило узагальнити наукові підходи та визначити його як складний, багатоаспектний, динамічний, психологічний феномен, який виявляється реакцією організму людини на низку стрес-чинників психологічного, соціального та професійного характеру.

Концептуальні психологічні дослідження дозволили розкрити психологічні моделі стресу та визначити різновиди стресу, зокрема: (ситуативний і хронічний; еустрес і дистрес; інформаційний, емоційний, фізіологічний, поведінковий та комунікативний стреси). Психологічними особливостями дослідження професійного стресу фахівців соціономічного профілю визначено характер його впливу на особистість та на професійну діяльність фахівців соціономічного профілю.

Психологічними чинниками та стрес-факторами, що викликають професійний стрес у фахівців соціономічного профілю визначено: поведінкові, фізіологічні, емоційні, комунікаційні, рольові, партнерські, кар'єрні, професійної самореалізації, соціальні, психологічні, компетентнісні, управлінські, ресурсні, ринкові, партнерські, іміджево-брендові та нормативно-правові.

За результатами комплексного дослідження та оцінки рівнів стресу, виявлено такі показники: стрес відсутній у 12% респондентів, 37% мають помірний рівень стресу, у 26% опитуваних виявився виражений стрес, 19% респондентів - сильний стресовий стан, у 6% визначено небезпечний рівень стресу, який означає перевиснаження психоенергетичних ресурсів фахівців соціономічного профілю на всіх рівнях: інтелектуальному, емоційному, поведінковому та фізіологічному. Таким чином, за результатами досліджень встановлено, що дія стрес-факторів погіршує результативність професійної діяльності та може призвести до погіршення психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

### **2.1 Методика дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю**

Програма дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю включала в себе наступні етапи:

1. Теоретико-пошуковий – передбачав теоретичне вивчення наукових підходів до сутності поняття «професійного стресу», розкриття психологічних концепцій, теорій та моделей професійного стресу, розгляд дисертаційних досліджень та монографій з метою визначення психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

2. Психодіагностичний – передбачав розробку комплексної систематичної оцінки рівнів професійного стресу та розробку методики дослідження, яка включала в себе такі діагностичні характеристики: інтелектуальний, поведінковий, емоційний, фізіологічний рівні професійного стресу та підбір психодіагностичного інструментарію з метою вивчення їх психологічних особливостей та проявів.

3. Підсумовуючий – передбачав узагальнення результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю та розробку психокорекційної програми і рекомендацій щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

Дослідження проводилося на базі Криворізької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 45. Вибірку склали 42 фахівці соціономічного профілю (педагогічні працівники, психологи, соціальні педагоги).

У ході дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю нами був здійснений підбір психодіагностичного інструментарію, який включав у себе такі методики:

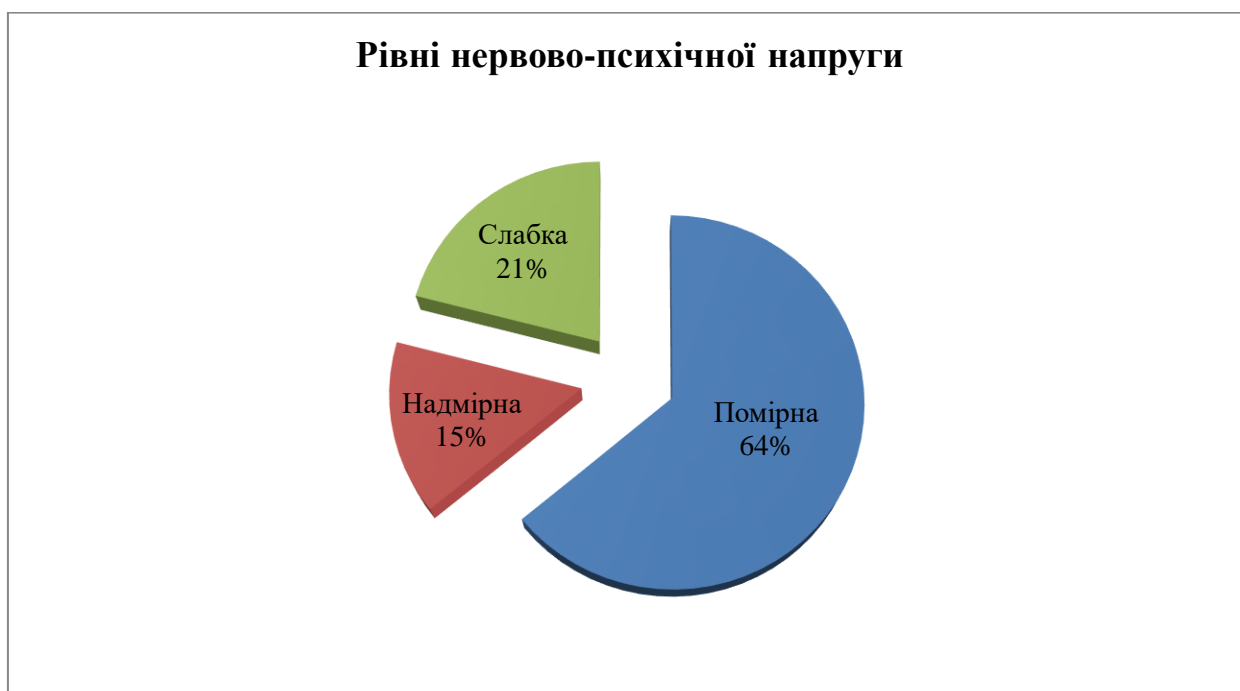
- опитувальник «Нервово-психічної напруги» (Т. Немчін);
- методику «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура – Тес'є – Філліона, в адаптації Н. Водоп'янової);
- методику «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)»;
- тестову методику «Здатність до самоуправління» (Н. Пейсахова);
- методику «Комплексна оцінка рівнів стресу» (В. Щербатих);
- методику «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» (Холмса й Page).

Інформаційний стрес характеризується нервово-психічної напругою, яка проявляється в надміру ускладненій професійній діяльності фахівців соціономічного профілю та залежить від рівня інтелектуальних здібностей й психологічної готовності фахівців до професійної діяльності в умовах інформаційного перевантаження. Проявами високого рівня нервово-психічної напруги є вплив різних чинників, зокрема: низький рівень інтелектуальних здібностей, що перешкоджає сприйняттю та обробленню інформації, інтелектуальна пасивність до поставлених завдань, або навпаки надміру висока відповідальність фахівців за виконане завдання, дефіцит необхідної, новітньої інформації, або навпаки перевантаження застарілою інформацією, невчасне подання інформації, що призводить до помилкових дій та ускладнює прийняття відповідного рішення у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю.

Для дослідження інформаційного стресу, проявами якого є високий рівень інтелектуальної та нервово-психічної напруги ми використали опитувальник «Нервово-психічної напруги» (Т. Немчіна). Психологічна характеристика даного опитувальника та інтерпретація результатів подані у додатку Б.

Даний опитувальник враховує психосоматичні прояви нервово-психічної напруги. Діагностика нервово-психічної напруги враховує такі показники: від 30 - 50 балів – низький рівень; від 51 - 70 балів – помірний та від 71 до 90 балів – високий рівень.

Результати діагностики нервово-психічної напруги відображені на рисунку 2.1.



Рисунк 2.1– Результати за опитувальником «Нервово-психічної напруги»

За результатами опитувальника надмірна нервово-психічна напруга виявлена у 15% респондентів, для яких характерна інтелектуальна ригідність, гальмування інформаційних потоків, роздратування, проблеми з концентрацією уваги та запам'ятовуванням, властива імпульсивна поведінка, що часто позначається на результатах виконаної роботи. Слабо виражена напруга виявлена у 21% опитуваних та більше ніж у половини респондентів помірна – 64%. Проявами нервово-психічної напруги у фахівців соціономічного профілю здебільшого є: високий рівень перевантаженості, що характеризує нестачу часу для власного відпочинку, погіршення сну, неприємності у професійному та особистісному житті, підвищена дратівливість та чутливість до дії зовнішніх подразників, неприємні симптоми

та болі з боку шлунково-кишкового тракту, м'язова перенапруга, низький рівень самооцінки та відчуття невпевненості в собі.

Емоційний стрес характеризується психоемоційною напругою, що виражається емоційними реакціями та може впливати на ефективність виконання професійних завдань як позитивно, так і негативно. Підвищення емоційної напруженості може спричинюватись дією психологічних чинників, зокрема: підвищеною тривожністю, зниженням самооцінки, соціальною дезадаптацією, появою негативних емоцій та переживань, низьким рівнем емоційної стійкості та самоконтролю.

Для дослідження емоційного стресу, ми використали методику «Шкала PSM-25» (Лемура – Тес'є – Філіона, в адаптації Н. Водоп'янової). Психологічна інтерпретація результатів методики подана у додатку В.

Цінним у нашому дослідженні є те, що дана методика описує психоемоційний стан людини, що переживає стрес. Питання методики побудовані для вікової категорії віком від 18 до 65 років та враховують різні професійні сфери. Дана методика є доречною та універсальною для опитування фахівців соціономічного профілю. Схематично результати методики відображено на рисунку 2.2.

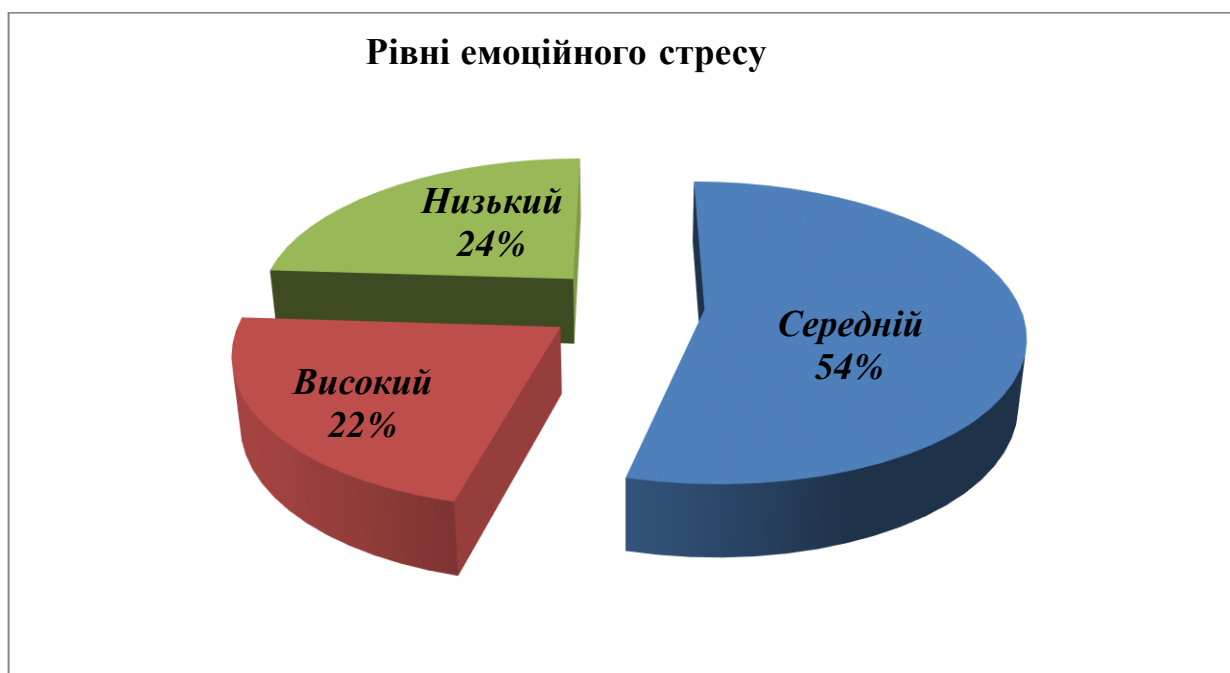


Рисунок. 2.2 – Результати за методикою «Шкала PSM-25»

За результатами методики високий рівень емоційного стресу діагностовано у 22% фахівців соціономічного профілю, що свідчить про наявну дезадаптацію до професійних навантажень та наявність психоемоційного дискомфорту на робочому місці. Для респондентів у яких виявлено високий рівень емоційного стресу рекомендовано застосування комплексу засобів і методів для зниження психоемоційної напруженості. Низький рівень виявлено у 24 % опитувальних, що проявляється у психологічній адаптованості до професійних навантажень та майже у половини дослідили середній – 54% рівень емоційного стресу.

Комунікативний стрес характеризується психоемоційною напругою, яка виявляється у процесі неефективного, професійного, ділового спілкування, що проявляється у підвищеній подразливості, невмінні захиститися від комунікативної агресії та авторитаризму, невмінні сформулювати відмову там, де це необхідно. Психологічними чинниками комунікативного стресу можуть бути: неспівпадіння темпів та стилів спілкування, невміння поєднувати засоби вербальної та невербальної комунікації, недотримання культури ділового спілкування.

Комунікативний стрес пов'язаний, в першу чергу, з комунікативними здібностями, а комунікативні здібності взаємопов'язані з потребами, інтересами та ставленням фахівців соціономічного профілю до своєї професійної діяльності. Враховуючи даний психологічний комплекс нами враховано психологічні передумови формування комунікативних і організаторських схильностей фахівців соціономічних професій. Сформовані схильності є психологічним ґрунтом, які в подальшому розвивають комунікативні здібності до активного професійного, ділового спілкування та організаторської роботи.

Комунікативний стрес може виникати як наслідок невміння побудувати ефективну комунікацію та організувати комунікативну діяльність, тому ми вирішили дослідити комунікативні та організаційні здібності респондентів за методикою «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей

(КОС-2)». Інструкція методики «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» подані у додатку Г.

Психологічними напрямками методики «КОС-2» є можливість досліджуваного здійснити власну самооцінку своєї комунікативної поведінки і свого психоемоційного стану в стресовій ситуації, яка наближена до реального, пережитого власного досвіду.

Методика-анкета пропонує досліджуваним серію запитань, на які необхідно дати або позитивну відповідь «так», або негативну відповідь «ні». Відповіді респондентів здійснюються з врахуванням власного досвіду своєї комунікативної поведінки відповідно до стресової ситуації.

Група запитань комунікативних і організаторських схильностей подана у відповідному бланку додатку Г. Широкий спектр опитування дозволить нам виявити якісні та кількісні параметри комунікативних і організаторських схильностей фахівців соціономічних професій. Результати дослідження рівнів комунікативних і організаторських схильностей ми відобразили у вигляді порівняльної діаграми на рисунку 2.3.

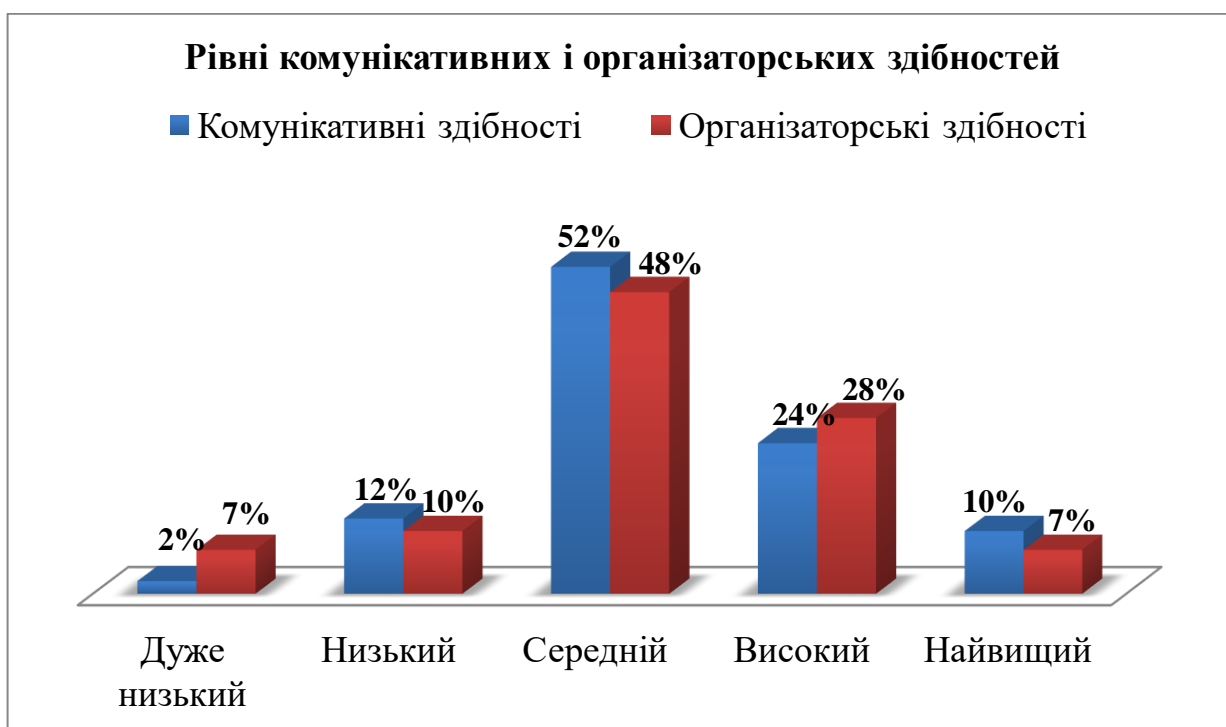


Рисунок 2.3 – Результати за методикою «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)»

За результатами методики ми визначили, що більше половини мають середній рівень комунікативних здібностей – 52% та майже половина середній рівень організаторських здібностей – 48%, також дослідили дуже низький рівень комунікативних здібностей у 2%, низький – 12%, проте майже четверта частина має високий рівень – 24% та 10% мають найвищий рівень. За шкалою організаторських здібностей ми отримали ще такі результати: дуже низький рівень – 7%, низький – 10%, майже третина – 28% середній та 7% - найвищий. За результатами відповідних шкал ми можемо визначити, який відсоток респондентів може ефективно взаємодіяти та будувати комунікацію з колегами і оточуючими та мають такі розвинуті якості, як: ініціативність, креативність, активність, мобільність, гнучкість, швидкість, дисциплінованість, наполегливість, відповідальність, самостійність та рефлексивність.

Таким чином, за результатами дослідження, чим вищий рівень комунікативних і організаторських схильностей, тим більш здатний фахівець соціономічного профілю до пошуку перспективних ідей та побудови нових взаємозв'язків у комунікативному процесі та побудови ефективних комунікативних взаємовідносин у професійній діяльності.

Професійна діяльність фахівців соціономічного профілю вимагає постійного прийняття рішення та керування собою у надскладних стресових ситуаціях. Здатність до самоуправління фахівців соціономічного профілю проявляється цілеспрямованими змінами власної професійної діяльності та керуванням власною поведінкою. Самоуправління у нашому контексті дослідження ми розглядаємо, як творчий процес, який пов'язаний зі створенням нових, перспективних ідей та важливістю розв'язання стресових, проблемних ситуацій, пошуком нових рішень досягнення мети у професійній діяльності.

Процес самоуправління, складається із комплексу системи дій:

- аналіз стресової ситуації при якому фахівець формує суб'єктивну модель ситуації;

- прогнозування при якому фахівець формує модель-прогноз, який включає в себе аналіз минулого і теперішнього досвіду;
- ціле покладання при якому фахівець формує суб'єктивну модель бажаного результату;
- планування при якому фахівець формує модель способів досягнення мети і послідовності їх використання у професійній діяльності;
- критерії оцінки якості при якому фахівцю необхідно визначити показники ефективності реалізації плану;
- прийняття рішення при якому фахівець розпочинає діяти та приймає відповідне рішення;
- самоконтроль при якому фахівцю необхідно зібрати інформацію просування виконаного плану в реальному спілкуванні, поведінці, діяльності;
- коригування при якому відбувається особистісна корекція зміни власної особистості.

Для дослідження у фахівців соціономічного профілю здатності до самоуправління стресом ми використали методику «Здатність до самоуправління» (Н. Пейсахова). Інструкція методики подана у додатку Д.

В даній методиці наведено дві групи запитань: до першої групи включені питання, які потребують занурення до власного досвіду; до другої групи входять питання, що характеризують особистісне ставлення до загальносупільної думки. Середніми показниками визначено від 23–31 балів. Якщо результати вищі від середніх, то це може свідчити про наявність оптимального рівня функціонування системи самоуправління. У респондентів з низькими показниками відсутня цілісна система самоуправління. Також, доцільно відмітити, що дана методика діагностує: здатність особистості до творчого процесу; здатність до створення нового в разі зустрічі з стресовою ситуацією; уміння постановки нових цілей; уміння приймати рішення. Діагностика здатності до самоуправління, за даною методикою, включає в себе такі критерії: аналіз проблеми, прогнозування діяльності, цілепокладання та планування, прийняття рішення, критерії оцінювання результатів діяльності,

самоконтроль та корекцію особистісних змін. Схематично результати методики ми відобразили на рисунку 2.4.

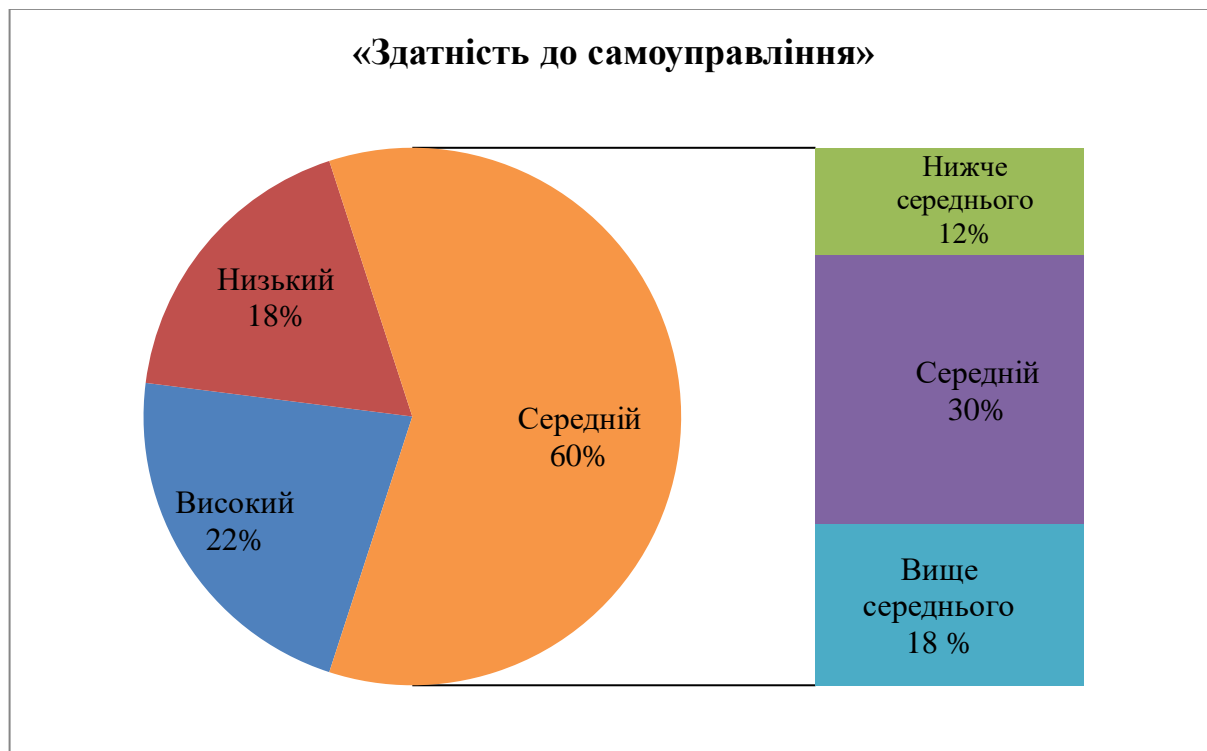


Рис. 2.4 – Результати за методикою «Здатність до самоуправління»

За результатами опитування ми отримали такі результати: рівень низький у 18%, у 30% – середній, вище середнього – 18%, нижче середнього – 12%, та у 22% високий. Дані дослідження вказують на перевагу середньої здатності до самоуправління. Варто зазначити, що високий рівень самоуправління відрізняється прагненням фахівців соціономічного профілю до особистісного саморозвитку, позитивними мотиваційними установками та очікуваннями, умінням контролювати власні емоції та емоційний стан і чим вище рівень, тим ці характеристики більш виражені.

Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати, що здатність до самоуправління у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю є інтегральною характеристикою, яка забезпечує: стійкість до негативних стресових ситуацій; готовність долати перепони та труднощі у професійній діяльності; здатність до високої самооцінки та реалістичного підходу до професійної діяльності. Самоуправління

реалізується у професійному середовищі та забезпечується здатністю до самоуправління, мобільності, адаптації та саморегуляції, стійкій адекватній самооцінці й високій мотиваційній діяльності у професійній сфері.

Проблема стресостійкості особистості має величезне практичне значення у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю. Важливо зазначити, що саме стресостійкість забезпечує високий рівень психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Крім того, стресостійкість забезпечує можливість реалізації інтелектуальних, емоційних, комунікативних, фізичних, поведінкових, духовних потенціалів людини, що в свою чергу, сприяє саморозвитку фахівців соціономічного профілю створюючи внутрішню гармонію.

Серед психологічних чинників у забезпеченні розвитку стресостійкості має особистий досвід, що набирається у постійних стресових впливах. Власний досвід забезпечує рівень адаптованості, мобільності організму до стресу та забезпечує здатність до самоуправління в стресових ситуаціях. Дезадаптований фахівець не зможе самореалізувати форми самоуправління поведінки в стресових ситуаціях. Стійкість до професійного стресу фахівців соціономічних професій, в першу чергу, залежить від нервово-психічної напруги та залежить від нервово-м'язової системи, які реагують на стресову ситуацію та дію.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю, залежить від психологічних чинників, а саме: якості стрес-факторів; індивідуально-психологічних, особистісних властивостей особистості; психологічної компетентності в подоланні перевантажень; соціальних стрес-факторів.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю розглядатиметься нами, як індивідуальна здатність організму підтримувати нормальну працездатність; зберігати максимально необхідний рівень адаптації до впливу стрес-факторів зовнішнього середовища та професійної діяльності; здатність до адекватної взаємодії та міжособистісних зв'язків; здатність до самоактуалізації та самореалізації; здатність планувати та досягати цілі професійної діяльності; здатність до самозбереження адаптивного потенціалу;

здатність високорезультативної працездатності та збереження власного психічного здоров'я.

З метою встановлення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптованості» (Холмса і Раге). Психологічні характеристики методики подані у додатку Е.

Дослідження стресостійкості та оцінка адаптивних ресурсів фахівців соціономічного профілю до стресу, дозволяє охарактеризувати рівень стійкості до стресу та визначити їх критерії:

- усвідомлення та розуміння власних емоцій та емоцій колег;
- відчуття стійкості переживань в стресових ситуаціях;
- адекватність, самокритичність до себе;
- стійка відповідність психічних реакцій та впливів соціуму;
- здатність регулювати та підтримувати власний оптимальний психофізичний стан;
- здатність до критичного, конструктивного, адаптивного, рефлексивного мислення;
- здатність до самовираження поведінки та самоуправління нею;
- здатність до індивідуального, когнітивного стилю взаємодії;
- здатність змінювати власну поведінку залежно від зміни стресових ситуацій та обставин.
- здатність до самоорганізації та самоуправління власним часом;
- здатність до результативного виконання професійних завдань;
- здатність до самопізнання та саморефлексії;
- здатність до самозбереження власного психоемоційного потенціалу та психічного здоров'я.

Схематично отримані результати за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптованості», ми відобразили на рисунку 2.5.

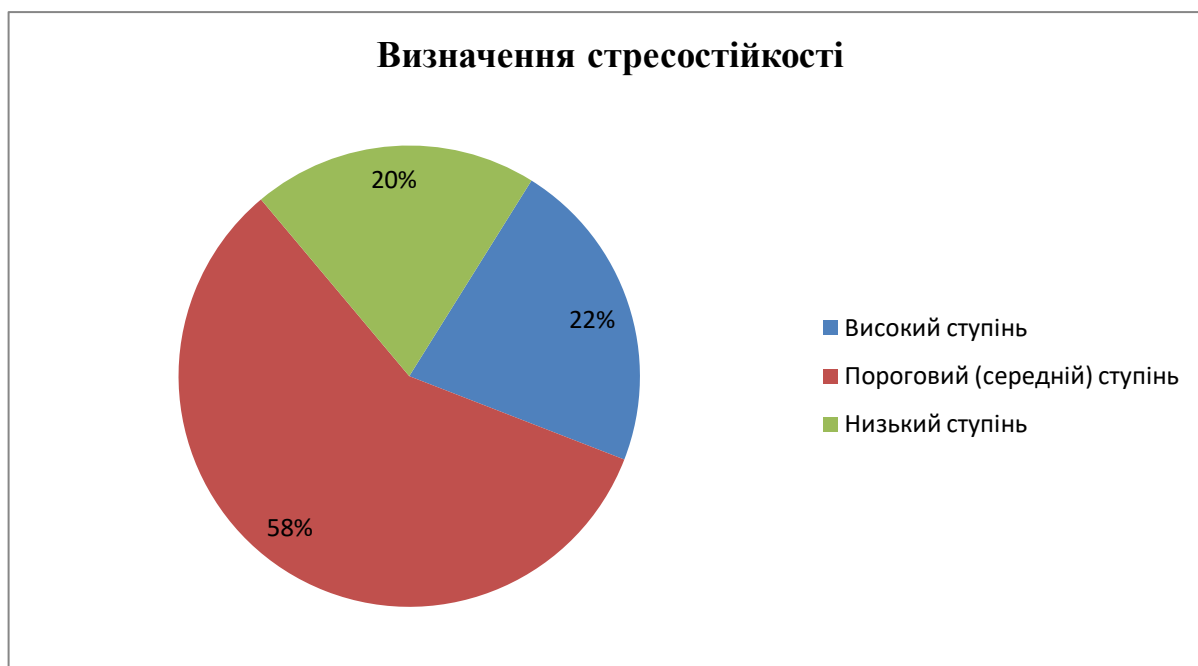


Рисунок 2.5 – Результати за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптованості»

За результатами дослідження ми визначили, що високий ступінь стресостійкості наявний у 22% респондентів, що означає мінімальний рівень професійного стресу, що вказує на високі адаптивні ресурси фахівців соціономічного профілю до управління стресорами у професійній діяльності; середній ступінь – 58%, означає, що стресові ситуації впливають на фахівців соціономічного профілю, проте за допомогою індивідуальної здатності до самоуправління та самоорганізації вони швидко адаптуються до стресової ситуації і здатні до самоуправління власними діями, емоціями, почуттями та поведінкою; низький рівень виявлено у 20% опитуваних, що свідчить, про сильне психоемоційне напруження, що потребує психокорекційної роботи.

Таким чином, стресостійкість характеризує стан психоемоційного виснаження, викликаний тривалими нервово-психічними напруженнями у стресовій ситуації. Подальшими результатами дослідження вбачаємо розробку психокорекційної програми та рекомендацій щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

## 2.2 Психокорекційна програма профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю

Психокорекційна програма є необхідним комплексом заходів щодо профілактики професійного стресу та попередження професійних деформацій у фахівців соціономічного профілю. Враховуючи особистісно-орієнтований, гуманістичний та індивідуально-творчий підходи важливим завданням психокорекційної програми вбачаємо у створенні комфортних, сприятливих умов для забезпечення розвитку стійкості до стресових ситуацій й здатності до самоуправління власними емоціями, почуттями та поведінкою.

Основними напрямками психокорекційної програми визначено:

- психологічна підтримка – сприяння саморозвитку та саморозкриттю учасників;
- психологічне консультування – надання психологічної допомоги учасникам у адаптації та розвитку адаптаційних ресурсів до стресових ситуацій;
- психологічна діагностика – комплексна діагностика рівнів професійного стресу;
- психологічна корекція – психологічний супровід на усунення психологічних чинників, симптомів та причин професійного стресу, що дозволить гармонізувати психоемоційний стан учасників та підвищить рівень їх стресостійкості;
- психологічна профілактика професійного стресу передбачає попередження професійних деформацій та збереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

*Мета програми* – розробка комплексу заходів щодо профілактики професійного стресу, що включає в себе: психологічну підтримку учасників, психологічне консультування (індивідуальне та групове), психодіагностика рівнів професійного стресу, психокорекція професійних деформацій та психопрофілактика професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

*Завдання програми:*

- забезпечення психологічної підтримки та створення сприятливого соціально-психологічного клімату між учасниками тренінгових занять;
- допомога в адаптації до стресових ситуацій та розвиток стресостійкості;
- підбір відповідного діагностичного інструментарію та здійснення психодіагностики рівнів професійного стресу;
- розробка психокорекційних занять щодо усунення психологічних чинників, симптомів та причин професійного стресу;
- розробка психопрофілактичних заходів щодо запобігання професійного стресу й професійних деформацій та самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю;
- впровадження психологічних технік та методів запобігання професійних деформацій фахівців соціономічного профілю;
- ознайомлення фахівців соціономічного профілю з антистресовими техніками та психотехніками щодо подолання професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

Структурною складовою психокорекційної програми профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю визначено соціально-психологічний тренінг у продовж усієї сесії.

Соціально-психологічний тренінг є одним з інтерактивних, інноваційних, мотиваційних методів соціально-психологічного впливу, який здійснюється у процесі активної, свідомої взаємодії учасників, які об'єднанні спільною метою, у нашому випадку, метою є розвиток стресостійкості та здатності до самоуправління.

Важливими принципами тренінгових занять є активність учасників та високий рівень мотивації, бажання отримати інформацію та почути думки інших про те, як вони реагують на стресову ситуацію, поведуться у стрес-ситуації, мислять перебуваючи у стані стресу, що відчувають і як спілкуються в стресовій ситуації, а також про те, що можна зробити для оптимізації

адаптаційного ресурсу особистісної стратегії у стресовій ситуації.

Психокорекційна робота була нами спрямована на такі поставленні питання:

- врахування психологічних чинників, які спричиняють стресові ситуації;
- розвиток навичок стресостійкості та міжособистісної взаємодії;
- переживання учасниками власного та групового досвіду щодо стресових ситуацій.

Загальними психологічними чинниками психокорекційної групи вбачаємо:

- розкриття та полегшення проявів позитивних та негативних емоцій;
- відчуття надійності та приналежності до учасників тренінгової групи;
- саморозкриття та самопізнання стресової ситуації;
- опанування новими моделями поведінки у стресовій ситуації;
- здійснення аналогій міжособистісних порівнянь;
- залучення та поділ відповідальності учасників за проведення тренінгових занять;
- самоаналіз та самоконтроль власної поведінки, емоцій та почуттів.

Основною формою роботи було обрано семінари-тренінги, які склалися з теоретичної частини розкриття сутності професійного стресу та практичної частини відпрацювання антистресових технік щодо подолання професійного стресу. На кожному семінарі-тренінгу було визначену мету, завдання та визначено методичні прийоми.

Початком занять було ознайомлення із цілями та завданнями психокорекційної програми щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю та можливістю реалізації цієї програми засобами соціально-психологічного тренінгу.

Обговорено організаційні питання тренінгової роботи та визначено тривалість роботи, спланованих індивідуальних зустрічей та групових зустрічей. Організація тренінгової роботи на наш погляд дуже важлива та необхідна для формування в учасників позитивної установки на взаємодію та взаєморозуміння, психологічними умовами тренінгових занять вбачаємо створення сприятливого психологічного, комфортного середовища та створення оптимального клімату психологічної захищеності.

В якості базових комплексних тренінгових методик нами були використані психотехніки, антистресові техніки, психологічні прийоми та авторські методики щодо подолання професійного стресу у фахівців соціономічних професій, які реалізують психокорекційну цінність та доповнюють теоретичний комплекс психокорекційної програми.

Соціально-психологічний тренінг профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю змодельований нами таким чином, що передбачає розвиток стресостійкості та розвиток самоуправління у стресовій ситуації учасників тренінгу, кінцевим результатом якого є забезпечення механізмів динаміки цього процесу.

Цілями соціально-психологічного тренінгу є профілактика й попередження професійної деформації учасниками тренінгових занять та розвиток стресостійкості у фахівців соціономічного профілю.

За нашою моделлю важливим особистісним ресурсом профілактики професійного стресу є процес саморозвитку фахівців соціономічного профілю, який ми розкриваємо як внутрішню психологічну готовність долати труднощі та високий рівень самомотивованості особистості, що передбачає якісні перетворення та самозміни.

Завдання тренінгу:

- формування основних уявлень щодо професійного стресу;
- формування окремих навичок керування професійним стресом;
- корекція та профілактика стресових станів у професійній діяльності;

- усвідомлення психічних та особистісних якостей, які допоможуть подолати стресові ситуації;
- ознайомлення з психологічними методами корекції та профілактики професійного стресу.
- ознайомлення з антистресовими техніками та програмами;
- запобігання розвитку в фахівців соціономічного профілю професійних деформацій, девіантної поведінки та шкідливих звичок.

Серед реалізованих методів основними були:

- метод пошуку інформації;
- дидактичні ігри;
- кейс-метод;
- мозковий штурм;
- коло ідей;
- малюнок-проекція.

Розвиток психологічної компетентності у фахівців соціономічних професій передбачав наступні завдання:

- креативно-ситуаційні завдання, які стимулюють креативне мислення та ставлення до професійної діяльності; розвивають креативний потенціал та креативну компетентність; допомагають позбутися стереотипів та шаблонів;
- стимулювально-ситуаційні завдання, які спрямовані на формування позитивних мотивів та потреб на досягнення успіху; досягнення психологічної компетентності;
- комунікативно-психологічні, які сприяють розвитку комунікативної культури та комунікативно компетентності; розвитку умінь вести конструктивну дискусію та розвиток індивідуального стилю власного спілкування та діяльності.

Ситуаційне моделювання у ході нашої роботи передбачало аналіз кейс-завдань та розв'язання практичних професійних кейс-ситуацій.

Рольові ігри у ході нашої роботи передбачали обмін професійними ролями та спільне, колективне вирішення поставлених професійних завдань,

що допомогло нам отримувати позитивний результат від колективної праці.

Мозковий штурм у ході нашої роботи передбачав вироблення креативних, творчих, нестандартних професійних рішень у надскладних стресових ситуаціях та стресових станах.

Малюнок-проекція у ході нашої роботи передбачав виявлення та свідоме визначення проблеми й переживання її учасниками, що важко взаємодіють та вербалізуються в процесі групової роботи.

Діагностичні процедури у ході нашої роботи передбачали вибірку діагностичних технологій (підбір методик, тестів, анкет, опитувальників) та забезпечення ефективності діагностичних процедур тощо.

Інформування у ході нашої роботи передбачало повідомлення та надання відповідної інформації під час тренінгових занять.

Психогімнастичні вправи у ході нашої роботи передбачали тренування антистресової поведінки та розвиток стресостійкості учасників.

На нашу думку усі перераховані вище методи та психотехніки необхідно використовувати комплексно й варіювати від індивідуальних особливостей групи, етапів запланованої роботи, конкретних поставлених завдань, додаючи чергування релаксаційних вправ та психогімнастичних вправ у тренінговій роботі.

Психокорекційна програма профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю включала в себе певний цикл занять.

### **Заняття 1. Поняття професійного стресу та його види.**

Мета заняття - ознайомити слухачів з поняттями «стрес», «професійний стрес», «інтелектуальний стрес», «емоційний стрес», «комунікативний стрес», «поведінковий стрес», «фізіологічний стрес».

Завдання заняття - сформулювати основні уявлення щодо професійного стресу та сформулювати навички керування професійним стресом.

Методика реалізації заняття: знайомство з учасниками тренінгової групи; ознайомлення з результатами попереднього тестування за методикою «комплексна оцінка рівнів стресу» (за Ю. Щербатих); складання автопортрета

власної особистості, проведення мозкового штурму «Стрес у моєму житті» ділової гри «Стрес і робота», коло ідей «Думки які приводять до стресу»; вправа «Коло стресу» метою вправи є конкретизація психологічної проблеми, учасникам необхідно намалювати коло та розбити його на декілька частин позначивши види стресів, які проявляються у їхньому житті: (інформаційний, комунікативний, емоційний, фізіологічний, поведінковий) далі необхідно змоделювати кожен прояв стресу за 100 відсотковою шкалою, відповідно чим вищий стрес, тим більший відсоток, психотехніка на концентрацію уваги (основною метою вправи на концентрацію уваги є підвищення чутливості до кінестетичному сприйняттю, розвиток здатності до довільної концентрації на слабких подразниках), підведення підсумків, домашнє завдання: підібрати цитати щодо поняття «стресу», малюнок-проекція «Мої позитивні емоції, які допомагають боротися зі стресом».

## **Заняття 2. Психологічні ознаки інтелектуального стресу.**

Мета заняття – ознайомити учасників з поняттям «інтелектуальний стрес» та психологічними ознаками інтелектуального стресу.

Завдання заняття – сформулювати уявлення щодо поняття інтелектуальний стрес та ознайомити з антистресовими техніками запобігання інтелектуального стресу у фахівців соціономічних професій.

Методика реалізації заняття: ознайомлення з поняттям інтелектуальний стрес, аналіз психологічних симптомів інтелектуального стресу та його причин; діагностування інформаційного стресу за опитувальником «Нервово-психічної напруги» (Т. Немчіна), мозковий штурм «Позитивні думки» метою є озвучити свої позитивні думки та поділитися ними, коло ідей «Інтелектуальна валіза» метою є покласти свої позитивні якості у валізу, які допоможуть у стресових ситуаціях, ознайомлення з антистресовими техніками: вправа концентрація на цифрі від 1-10 (подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на тій цифрі яка вам подобається, в якийсь момент думки почнуть розсіюватися, і ви будете не в змозі зосередитися на цифрі, почніть все з початку і так декілька разів; вправа концентрація на слові

(виберіть коротке слово, яке викликає у вас позитивні емоції або з яким зв'язані приємні спогади та постійно подумки повторюйте його протягом декілька хвилин, це допоможе переключити вашу увагу від неприємних думок; підведення підсумків, домашнє завдання: підібрати притчу про стрес, малюнок-проекція «Мій інтелектуальний портрет».

### **Заняття 3. Психологічні ознаки емоційного стресу**

Мета заняття – ознайомити слухачів з поняттям «емоційний стрес» та рівнями його прояву у професійній діяльності.

Завдання заняття – ознайомити слухачів із структурними змінами особистості в процесі психоемоційної напруги та розробити рекомендації щодо подолання емоційного стресу.

Методика реалізації заняття: ознайомлення слухачів з поняттям «емоційний стрес»; дослідження емоційного стресу з використання методики «Шкала PSM-25» Лемура – Тес'є – Філліона, в адаптації Н. Водоп'янової); проблемні запитання: «Як емоції впливають на моє життя?, Які емоції домінують у моєму житті?» учасникам пропонується проблемне запитання, завдання тренера обговорити запитання і допомогти учасникам розкритися та зняти емоційну напругу; мозковий штурм «Словник емоцій» учасники називають емоцію, тренер записує емоцію складаючи словник емоцій; коло ідей «Контроль емоцій» учасникам пропонується описати, як вони контролюють емоції, і як у них це виходить; вправа «Емоційний ресурс» учасникам пропонується пригадати позитивні емоції, і як вони допомагають у різних стресових ситуаціях; вправа «Емоційна візуалізація» метою вправи є (використання позитивних образів), завдання вправи досягнути почуття розслабленості, внутрішньої гармонії та розвинути здатність до креативності та емпатії; підведення підсумків, домашнє завдання: підібрати цитату до емоції, яка домінує, малюнок-проекція «Світ моїх емоцій», розробити рекомендації щодо подолання емоційної напруги.

### **Заняття 4. Психологічні ознаки комунікативного стресу**

Мета заняття – ознайомити слухачів з поняттям «комунікативний стрес»

та визначити основні його симптоми.

Завдання заняття – ознайомити слухачів з психологічними характеристиками комунікативного стресу та ознайомити з техніками комунікативного контролю

Методика реалізації заняття: ознайомлення слухачів з поняттям комунікативний стрес, створення мотивації для подолання комунікативного стресу, дослідження комунікативного стресу за методикою «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)»; використано мозковий штурм «Креативне коло спілкування»; коло ідей «Психологічні бар'єри спілкування»; вправа «Самопрезентація» учасникам пропонується презентувати себе такими словами «Якби я був (була) відомою особистістю, то...»; вправа «Акторська розминка» учасникам пропонується розім'яти м'язи (лицьові) м'язи спробувати показати різні емоції; вправа «Зверніть на мене увагу» учасникам пропонується повернути до себе будь-якими діями чи словами; вправа «Я прекрасна (ий), тому що...» учасникам пропонується охарактеризувати себе фразою «Я наймовірніше прекрасна(ий), тому що...» метою вправи є побороти свої комплекси, позбутися скутості і прийняти себе, створити сприятливий соціально-психологічний клімат, підвищити рівень самооцінки; підведення підсумків, домашнє завдання: підібрати цитату про спілкування, визначити який стиль спілкування домінує; малюнок-проекція «Мій імідж у спілкуванні», розробити правила толерантного спілкування.

### **Заняття 5. Психологія професійного вигорання.**

Мета заняття – ознайомити слухачів з поняттям професійного вигорання та розкрити класифікацію форм і чинників професійного вигорання.

Завдання заняття – ознайомити слухачів з трьома аспектами професійного вигорання, сформулювати у них уявлення про симптоми професійного вигорання (психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові) та його чинники (особистісний, рольовий, організаційний).

Методика реалізації заняття: інформаційні повідомлення, групова дискусія (метод обміну досвідом); діагностику симптомів професійного

вигорання можна здійснювати за такими методиками: «Методика дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберга); анкета «Емоційне виснаження» (модифікована методика «Синдром «вигорання» у професіях «людина-людина» (Г. Нікіфорова); методика «Професійний стрес» (К. Ваймана), мозковий штурм «Моя задоволеність роботою»; проєктивний малюнок «Робота плюс», описати позитивні сторони роботи; «Робота мінус» описати негативні сторони роботи; обговорення професійного шляху в організації кожного з учасників; використання методик «Моє «ні» уперше» тренер пропонує учасникам ситуації на які вони мають сказати «ні»; методика «Подорож у власні емоції» учасникам пропонується зануритись у дитинство та пригадати власні емоції; підведення підсумків, домашнє завдання: малюнок-проекція «Моє професійне дерево», розробити власний тайм-менеджмент.

### **Заняття 6. Мій ідеальний сценарій власного життя**

Мета заняття – формування у слухачів активного ставлення до власного життя.

Завдання заняття – усвідомлення можливості самостійно вносити зміни у власне життя (особисте і професійне), опрацювання стратегій змін, формування плану змін.

Методика реалізації заняття: інформаційні повідомлення, групова дискусія (метод обміну досвідом), формування робочих ідей (уявлення про власні можливості, оцінка своїх достоїнств і переваг, уявлення про ідеальну й можливу роботу), аналіз можливостей кар'єрного зростання та професійного навчання, постановка конкретних цілей, ревізія уже зроблених кроків.

### **Заняття 7. Заключна сесія**

Мета заняття – підведення підсумків тренінгової роботи.

Завдання заняття – усвідомлення самозмін та оцінка власної поведінки до стресової ситуації, підведення підсумків психокорекційної роботи та саморефлексія.

*Методика реалізації заняття:* повторна діагностика рівнів

професійного стресу, обговорення результатів роботи, написання есе «Мое удосконалення», малюнок-проекція «Моя перетворення» презентація та обговорення.

Технологія корекції спрямована насамперед на зміну своєї особистості у стресових ситуацій. Нами виділено п'ять напрямів технології корекції професійного стресу у фахівців соціономічного профілю:

Першим напрямом технології корекції професійного стресу вбачаємо вивчення учасниками своїх індивідуально-особистісних характеристик та психологічних типів.

Другим напрямом технології корекції професійного стресу є вивчення учасниками себе у стресовій ситуації та відпрацювання нових поведінкових ресурсів аналізу власної стресової ситуації у процесі виконання професійних завдань.

Третім напрямом технології корекції визначаємо реалізацію учасниками системи комунікацій та налагодження міжособистісних взаємин з колегами, керівництвом та членами сім'ї; основна увага приділяється розвитку перцепції, емпатії та інтеракції; використовуються прийоми на відпрацювання невербальної комунікації та відпрацювання навичок ефективного спілкування за допомогою невербальних технік.

Четвертим напрямом технології корекції є реалізація власних ефективних поведінкових стратегій захисту від стрес-факторів та їх відпрацювання.

П'ятим напрямом технології корекції є визначення та відпрацювання антистресових технік:

- ухилення від стресу (відходити від людей, які завдають стрес, обмежувати свій час або повністю розірвати стосунки з цими людьми);
- ухилятися від неприємних тем, розмов, що викликають у вас негативні переживання та емоції;
- уникати стресових ситуацій (наприклад, телефонні розмови, електронні переписки та недоцільні зустрічі);

- розвинути адаптаційні ресурси та адаптуватися до стресових ситуацій контролюючи їх;
- розвинути здатність до позитивного бачення проблеми та стресової ситуації;
- розвинути здатність бачити та оцінювати психоемоційні ресурси розвитку стресової ситуації;
- відмовитись від шаблонного мислення та здійснювати корекцію своїх стереотипів;
- прийняття стресову ситуацію та не намагатися її контролювати.

Звертаємо увагу на те, що в заключній частині соціально-психологічного тренінгу профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю доцільно провести повторну діагностику з метою отримання докладної інформації щодо особистісних змін учасників тренінгових занять та визначення у подальшому корекції у них професійного стресу з можливим його подоланнями, тому пропонуємо батарею тестів на визначення професійного стресу: «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Т. Немчін); методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура – Тес'є – Філліона, в адаптації Н. Водоп'янової); методика «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)»; методика «Здатність до самоуправління» (Н. Пейсахов); модифікований тест на дослідження рівнів професійного стресу (В. Щербатих), «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» (Холмса й Раге).

Таким чином, психокорекційна програма профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю є необхідним ефективним комплексом заходів щодо розвитку стресостійкості та збереження психологічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

### **2.3 Рекомендації щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю**

Найефективнішими засобами психокорекції та профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю є інноваційно-психологічні методи оптимізації їх психоемоційного стану. В теоретико-психологічних дослідженнях та в практиці існує безліч інноваційних методів та психокорекційних заслабів профілактики професійного стресу. Важливо пам'ятати, що в роботі психолога-практика необхідно підбирати відповідні методи психокорекції та психопрофілактики професійного стресу, які б з одного боку враховували індивідуально-психологічні особливості фахівців соціономічного профілю, а з іншого боку – реальні умови їх реалізації та впровадження.

Проведене теоретико-методологічне дослідження професійного стресу, розглядає його, як багатоаспектний психологічний феномен на управлінському, міжособистісному, міжкультурному, соціально-психологічному рівнях і, як правило, в негативному ракурсі. Виходячи з означеної проблеми дослідження, саме інтенсифікація професійного стресу часто призводить до погіршення стану психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю, що у свою чергу, суттєво впливає на ефективність, продуктивність їх професійної діяльності та характеризується негативними соціально-психологічними проявами. Важливим актуальним завдання психологічної освіти є розуміння того, що неконтрольований професійний стрес проявляється психоемоційним виснаженням та погіршенням психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю і, як наслідок, призводить до професійного вигорання та передчасного завершення професійної кар'єри. На нашу думку, необхідно здійснювати комплекс психокорекційних заходів щодо профілактики професійного стресу фахівців соціономічного профілю:

- забезпечити постійне проведення соціально-психологічних тренінгів щодо ознайомлення фахівців соціономічного профілю з антистресовими техніками;

- забезпечити проведення заходів щодо профілактики здорового способу життя;

- забезпечити розвиток ціннісного свідомого ставлення до культури власного психічного здоров'я у фахівців соціономічного профілю та ціннісного ставлення до культури здоров'я.

Провівши теоретико-емпіричне дослідження, ми звернули увагу на комплексну оцінку рівнів та видів професійного стресу визначивши те, що психопрофілактика професійного стресу надзвичайно потрібна, її значно легше провести, ніж потім виводити фахівця зі стресового стану.

Для запобігання та профілактики професійному стресу у фахівців соціономічного профілю рекомендуємо систематично проводити:

- психодіагностику фахівців соціономічного профілю;
- надання психологічної допомоги фахівцям соціономічного профілю, що отримали стрес у процесі виконання професійних завдань;
- надання психологічної підтримки фахівцям соціономічного профілю у яких виявлено професійну деформацію та які перенесли важкі хвороби, гострі стресові ситуації або на даний час перебувають у кризових життєвих ситуаціях;
- запобігання розвитку у фахівців соціономічного профілю персоналу професійних деформацій, стресових ситуацій, неконструктивної конфліктної поведінки;
- психоконсультативну роботу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю;
- комплексу заходів щодо розвитку системи самоуправління стресами.

Підводячи підсумки теоретико-емпіричного дослідження нами розроблені рекомендації щодо профілактики та психокорекції професійного стресу фахівців соціономічного профілю, що включають в себе комплексні засоби антистресового впливу та психологічні методи нейтралізації професійного стресу у фахівців соціономічного профілю.

1. Комплекс вправ, що передбачає систематичне аутогенне тренування. Даний комплекс вправ застосовується та спрямовується людиною на себе. Призначення аутогенного тренування є саморегуляцією власного

психоемоційного та психофізичного станів людини. Важливою складовою аутотренінгових занять є повне, а не часткове розслаблення, що сприятиме звільненню від психоемоційної напруженості; покращенню функціонального стану центральної нервової системи; покращенню роботи усіх внутрішніх органів.

Практики запевняють, що поглиблене м'язове розслаблення супроводжується відчуттям тепла у всьому тілі та сприяє досягненню стану релаксації. Доречно використовувати словесні формули, які мають бути свідомо спрямовані та мають самонавіюваний характер, впливаючи на різні функції організму проявами чого є виникнення відчуття тепла та розслаблення м'язів тіла. Словесні формули, слід використовувати в аутотренінгових заняттях, описуючи характер відчуттів, що впливають на тіло людини. Важливо зазначити, що аутотренінгові тренування корисні у соціономічних професіях, які викликають у фахівців підвищення психоемоційної напруженості, наприклад, у взаємодії психолога з учнями, студентами та з їхніми батьками. Під час цього часто виникають стресові ситуації, які називають конфліктними, стресовими, деструктивними, і які вимагають швидкого реагування від фахівців соціономічних професій, здатністю до емоційно-вольової саморегуляції та високого рівня стресостійкості й самоуправління власним емоційним станом. Використання аутотренінгових програм дозволить фахівцям соціономічного профілю цілеспрямовано змінювати свій емоційний настрій і покращувати власні самопочуття, позитивно впливати на рівень та якість працездатності й стан їх психічного здоров'я. Важливо пам'ятати, що лише систематичне заняття аутотренінгом, допоможе ефективно, раціонально, бережливо, економно використовувати власні психоемоційні ресурси в професійній діяльності та мобілізувати їх в необхідний життєвий момент.

Аутотренінгові вправи засновані на цілеспрямованому свідомому застосуванні людиною технік та засобів психологічного впливу ефективним результатом чого є релаксація. Відповідні техніки і засоби психологічного

впливу містять в собі спеціальні психологічні вправи, які призначені для розслаблення м'язів тіла людини. Важливу роль у застосуванні аутотренінгової техніки необхідно віддати словесному самонавіюванню. Практичне відпрацьовування технік аутотренінгових вправ включає комплекс вправ, які спрямовані на самоуправління увагою, уявою, диханням. Комплексна система аутогенних технік корисна і доцільна для фахівців соціономічного профілю, що перебувають у перевантаженні та часто зустрічаються з індивідуальними проблемами, що мають відношення до їхнього психофізіологічного стану, рівня працездатності й психічного здоров'я. Практичне застосування аутогенного тренування покращує стан психічного здоров'я та підвищує рівень мотивації до професійних завдань, тим самим збільшує якість, результативність виконаних завдань й повну професійну віддачу. Аутогенне тренування відкриває перед фахівцями соціономічних професій більше потенційних резервів та можливостей. Техніка аутотренінгових занять розвиває навички концентрації уваги, візуалізаційні навички та навички саморегуляції.

Структура аутотренінгових занять містить у собі такі базові елементи:

- концентрація уваги;
- візуалізація;
- м'язова релаксація та саморегуляція;
- самонавіювання та самоналаштування;
- заключна частина вихід з аутотренінгу.

Психологічні вправи спрямовані на формування таких навичок, як:

- оволодіння техніками керування увагою;
- оволодіння техніками візуалізації;
- оволодіння техніками розвитку навичок саморегуляції;
- оволодіння техніками керування психоемоційним та

психофізіологічним станом.

Запропоновані техніки можуть виконуватися комплексно, як у групі, так і індивідуально з кожним учасником.

Пропонуємо рекомендації щодо реалізації підготовчих психологічних вправ в аутотренінгу:

- групова робота має більш виражений ефект, для цього тренеру важливо підкреслювати значення учасників та підтримувати віру учасників у власні сили під час виконання аутотренінгових технік;

- після виконаної вправи кожен учасник ділиться своїми відчуттями та емоціями.

Аутотренінгові вправи на концентрацію уваги розвивають чутливість до кінестетичного сприйняття та розвивають здатність до довільної концентрації на надто слабких подразниках. Розвинені навички на концентрацію уваги необхідні для диференційованої самодіагностики, яка є важливою на шляху до досягнення внутрішньо-гармонійного стану. Аутотренінгові вправи на концентрацію уваги необхідно робити у комфортному емоційному стані, якщо стан задовільний виконання вправ необхідно припинити.

2. Система спеціальних вправ на розслаблення нервово-м'язової напруги. Метою системи комплексу вправ є зняти інтелектуальне перевантаження та розкрити потенційні ресурси особистості. Для системи цього тренування є ослаблення м'язової напруги, яка тісно пов'язана з різними стрес-факторами та негативними психоемоційними переживаннями, такими, як: страх, агресія, тривожність, зниковілість. Розслаблення нервово-м'язової напруги допомагає у стресових станах таких, як: безсоння, головні болі, проблеми з диханням та шлунком, а також допомагає стабілізувати психоемоційний стан. Важливо пам'ятати, що реалізація цих занять знімає стресову напругу та тривожність, які часто супроводжуються нервово-м'язовою напругою у стані стресу. Розслаблення м'язів дозволяє зменшити внутрішні переживання та занепокоєння. Слід відзначити, що активна релаксація є потужним ресурсом для фахівців соціономічних професій, що дозволяє у повній мірі розслабитися знайшовши в собі внутрішню гармонію та рівновагу. Психологічна практика свідчить, що релаксація набута навичка, яка вимагає цілеспрямованого, систематичного, комплексного тренування.

Структура схеми активної релаксації визначає ряд рекомендацій:

- знайти зручне місце у кімнаті;
- освітлення має бути теплим, приємним, стишеним;
- сядьте зручно та розслабтесь.

Комплекс системи релаксаційних вправ допускає напругу з наступним релаксаційним розслабленням певної групи м'язів протягом декілька секунд (5 секунд), які необхідно повторити двічі. Якщо ви відчуваєте надлишкову нервово-м'язову напругу, то слід дорахувати певну кількість м'язових скорочень до семи раз. Якщо ви максимально прагнете розслабитися усім тілом, то вам необхідно понад 20 хвилин. Важливою рекомендацією виконання вправ є те, щоб не затримувати подих. Дихайте оптимально свого нормального стану, вдихайте під час напруженості, а видихайте при м'язовому розслабленні.

3. Комплекс вправ на візуалізацію позитивних уявних образів. Практика тренінгових групових занять свідчить, що візуалізація є тією технікою, яка цілковито сприяє досягнути оптимального почуття релаксації та внутрішньої гармонії. Оволодіння навичками візуалізації розкривають креативні можливості людини та розвивають творчі здібності підвищуючи здатність до емпатії та перцепції. У науці та практиці є експериментальні дослідження, що свідчать про благотворний вплив очікувань і уявлень щодо поліпшення стану роботи імунної системи людини. Рекомендовано комплексно застосовувати тренінгові вправи на самонавіяння та візуалізацію.

4. Невміння відключатися та переключатися це ті стрес-фактори, які тісно пов'язані з інтелектуальним стресом у фахівців соціономічних професій. Щодня фахівці соціономічних професій виконують безліч поставлених завдань різного професійного характеру та різного рівня складності, результатом чого є постійні стресові ситуації. Така констатація фактів може призвести до психоемоційного виснаження, хронічного стресу, а кінцевим результатом до професійного вигорання фахівців соціономічних професій. У

цьому випадку доцільним є використання концентраційних вправ на тренінгових заняттях або майстер-класах тощо.

Рекомендаціями щодо використання концентраційних вправ визначено:

- сядьте зручно на звичайний стілець або диван;
- руки покладіть зручно на коліна;
- закрийте очі;
- не відволікайтеся на сторонні предмети у кімнаті;
- дихайте спокійно через ніс, не напружуйтесь;
- намагайтеся сконцентруватися лише на вдиху та видиху, так слід

повторити протягом десяти хвилин.

5. Дихальні техніки є одним із найефективніших технік і способів психофізіологічної саморегуляції. Дихальна гімнастика благотворно та комплексно впливає на весь організм. Дослідження свідчать про те, що подих підкоряється самоконтролю свідомості людини. Керуючи своїм подихом ми можемо впливати на діяльність наших внутрішніх органів. Оптимальне, нормальне застосування ритму дихання дозволяє універсальному опануванню навичкам нервово-м'язової релаксації. Важливо пам'ятати, що співвідношення вдиху над видихом впливає на благотворний настрій людини. Адже утомлена або сумна людина часто робить глибокий вдих і затяжний видих, і навпаки активна, енергійна людина, робить короткий вдих і енергійний видих. Психоемоційний стан часто відбивається на нашому характері подиху, таким чином, змінюючи характер власного подиху, ми так чи інакше, можемо змінювати наш настрій на краще.

Одним із рекомендацій використання антистресових технік подиху є концентрація уваги людини на подиху. Важливо сконцентруватися на рухах грудної клітки, що ритмічно піднімається вгору та опускається в такт нашого подиху. При даній техніці думки відводяться від джерела стресу й стрес-факторів та увага переключається з психотравмуючої, стресової ситуації на процес подиху.

Загальні рекомендації із застосування дихальних технік гімнастики:

- провітрити кімнату;
- сядьте в зручну для вас позу;
- слідкуйте за подихом під час виконання комплексу вправ подих повинен бути через ніс;
- концентруйте увагу на подиху у процесі виконання вправ;
- обережно виконуйте вправи, прислухайтеся до власної реакції організму;
- не напружуйте свій організм;
- важливо комплексно займатися дихальними техніками два рази в день: ранком і ввечері.

Запропоновані нами рекомендації та використання психодіагностичного супроводу дозволить виявити психологічні чинники стресу, їх рівні та стресогенні ситуації у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю.

З метою професійного розвитку психологічної компетентності щодо самоуправління у стресовій ситуації рекомендуємо:

- розвиток навичок та умінь керуванням стресом;
- визначення пріоритетних цілей та завдань;
- особистісне зростання та особистісне самоудосконалення;
- розвиток психологічної культури та психологічної компетентності;
- оволодіння антистресовими техніками.

З метою профілактики та попередження професійного стресу фахівців соціономічних професій рекомендуємо:

- знаходити інтерес у будь-якому професійному завданні;
- відноситись до помилок як до можливості навчитися новому;
- прагнути до співпраці та згуртованості колективу;
- постійно працювати над собою;
- розширювати свій інтелектуальний кругозір у різних сферах професійної діяльності.

Психологам рекомендуємо реалізувати психокорекційну програму профілактики несприятливого професійного стресу у фахівців соціономічних професій та впроваджувати ефективні антистресові техніки щодо подолання професійного стресу у практику:

- організувати соціально-психологічні тренінги для фахівців соціономічного профілю щодо виявлення психологічних симптомів дистресу, професійного вигорання та їх подолання;

- розробка програм психологічної підтримки фахівців соціономічного профілю, що включали б в себе психоконсультації щодо запобігання професійному стресу;

- планування гнучкого графіка роботи для фахівців, які вже мали відповідні симптоми професійного стресу;

- проведення семінарських занять із залученням компетентних психологів щодо управління стресами та розвитком навичок антистресової поведінки;

- створення комфортності та привабливості професійної діяльності;

- оптимізація та активізація комплексної системи мотивації (моральне та матеріальне стимулювання фахівців);

- розроблення програми професійного кар'єрного зростання фахівців.

Таким чином, дотримання запропонованих рекомендацій та комплексу психокорекційних заходів допоможе профілактиці та запобіганню професійному стресу фахівців соціономічного профілю.

### **Висновки до розділу**

Здійснено емпіричне вивчення та розроблено програму дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю, яка включала в себе наступні етапи: теоретико-пошуковий, психодіагностичний, підсумовуючий. Базою дослідження стала Криворізька загальноосвітня школа I-III ступенів № 45.

За результатами емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю діагностовано такі показники: за результатами опитувальника «Нервово-психічної напруги» (Т. Немчін) надмірна нервово-психічна напруга виявлена у 15% респондентів, у 21% опитуваних слабо виражена та у половини опитуваних помірна напруга – 64%; за результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» (в адаптації Н. Водоп'янової) високий рівень емоційного стресу діагностовано у 22%, низький рівень виявлено у 24 %, у 54% опитувальних констатовано середній; за результатами методики «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» у 52% визначено середній рівень комунікативних здібностей та у 48% середній рівень організаторських здібностей; за результатами методики «Здатність до самоуправління» (Н. Пейсахова) у респондентів переважає середній рівень (60%); за результатами методики «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» (Холмса й Раге) високий ступінь стресостійкості наявний у 22% респондентів, середній ступінь – 58%, низький рівень виявлено у 20% фахівців.

За результатами емпіричного дослідження розроблено психокорекційну програму та рекомендації щодо профілактики професійного стресу й попередження професійних деформацій у фахівців соціономічного профілю, які включають в себе необхідний комплекс заходів реалізація яких передбачає врахування особистісно-орієнтованого, гуманістичного, індивідуально-творчого підходів та створення комфортних умов.

## **ВИСНОВКИ**

1. Узагальнено наукові підходи до сутності поняття «професійного стресу» у соціономічному дискурсі та виокреслено наступні його характеристики: професійний стрес залежить від характеру стрес-чинників та індивідуальних особливостей особистості; професійний стрес характеризується психофізіологічними проявами адаптаційних ресурсів під дією стрес-факторів на організм людини; професійний стрес виконує

функцію самозбереження людини та вважається нормальною психологічною реакцією; професійний стрес характеризується як багатокomпонентний, психологічний феномен психофізичних реакцій організму на складну стресову ситуацію; професійний стрес виявляється психологічною напругою та характеризується високими перевантаженнями умов праці. Розкрито психологічні концепції професійного стресу та види їх проявів у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю.

2. Виокреслено психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю такі, як: інтелектуальні (негативні думки, низький рівень концентрації уваги та показників пам'яті, ускладнення у прийнятті рішень; часті помилки при виконанні завдань); поведінкові (деструктивна поведінка, хронічна нестача робочого часу, низька якість та продуктивність професійної діяльності, наявність шкідливих звичок); емоційні (високий рівень тривожності та почуття самотності, низький рівень самооцінки); фізіологічні (нервово-м'язове перенапруження, збільшення та зменшення ваги тіла, зниження імунітету та прояви частих захворювань).

3. Здійснено та розроблено програму емпіричного дослідження, яка передбачала комплексну оцінку рівнів професійного стресу та підбір психодіагностичного інструментарію з метою виявлення психологічних особливостей інтелектуального, поведінкового, емоційного, фізіологічного стресів та їх проявів.

З метою вивчення інформаційного рівня стресу нами був використаний опитувальник «Нервово-психічної напруги» (Т. Немчін) за результатами дослідження помірна нервово-психічна напруга виявлена у 64% респондентів. З метою вивчення емоційного рівня стресу ми використали методику «Шкала психологічного стресу PSM-25» (в адаптації Н. Водоп'янової) за результатами дослідження середній рівень емоційного стресу діагностовано у 54% опитувальних. З метою вивчення комунікативного рівня стресу ми обрали методику «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» за результатами досліджень у 52% визначено середній

рівень комунікативних здібностей та у 48% середній рівень організаторських здібностей. З метою вивчення здатності до керування стресом нами апробована методика «Здатність до самоуправління» (Н. Пейсахова) за результатами досліджень у респондентів переважає середній рівень (60%). З метою встановлення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю нами було проведено дослідження за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптованості» (Холмса й Раге) за результатами методики у респондентів переважає середній ступінь стресостійкості (58%)

4. Розроблено психокорекційну програму основними напрямками якої визначено: психологічну підтримку, що передбачала сприяння саморозкриттю учасників; психологічне консультування, що передбачало надання психологічної допомоги учасникам у адаптації до стресових ситуацій; комплексну діагностику психологічних рівнів професійного стресу та їх проявів; психологічну корекцію на усунення психологічних стресчинників та причин професійного стресу; психологічну профілактику щодо психічного збереження здоров'я фахівців соціономічного профілю та розробку рекомендацій, що включали в себе комплекс антистресових психотехнік щодо подолання професійного стресу та запобігання професійним деформаціям фахівців соціономічного профілю.