

УДК 37.036:378.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2022-1-1>

**Таїсія КОМАР**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: [komartayisiya@gmail.com](mailto:komartayisiya@gmail.com)

**Оксана ВАРГАТА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1805-4643>

e-mail: [oksana.vargata@gmail.com](mailto:oksana.vargata@gmail.com)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

*У статті розкрито сутність професійного стресу фахівців соціономічного профілю. Досліджено психологічні особливості стресу, від яких залежить ефективність професійної діяльності фахівців соціономічного профілю. Уточнено сутність понять: стрес, стресори, професійний стрес, професійний стрес фахівців соціономічного профілю, інформаційний стрес, емоційний стрес, комунікативний стрес, еустрес, дистрес, гострий стрес, хронічний стрес, стресостійкість.*

*Дослідження психології професійного стресу, шляхів і засобів його корекції та профілактики має важливе значення для фахівців соціономічного профілю у цілому ряді життєвих і професійних подій. Проблема професійного стресу фахівців соціономічного профілю пов'язана із тим, що виконувана робота далеко не завжди відповідає необхідному рівню їх психологічної готовності витримувати інтелектуальні навантаження. У процесі професійної діяльності фахівці соціономічного профілю систематично піддаються психоемоційним впливам, пов'язаним із надмірними вимогами, високим рівнем контролю ситуацій, обмеженістю ресурсів щодо можливості їх зміни й удосконалення. Фахівцям соціономічного профілю дуже важливо навчитися не тільки виконувати професійні завдання, але й навчитися регулювати свій психоемоційний стан. Саме тому, психологія професійного стресу у сфері людина-людина, потребує більш детального вивчення.*

*Висвітлено результати емпіричного дослідження стресостійкості та оцінка адаптивних ресурсів фахівців соціономічного профілю до стресу. За результати дослідження визначено, що у переважній більшості фахівців соціономічного профілю середній рівень стресостійкості. Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у розробці та впровадженні психокорекційної програми, яка сприятиме розвитку стійкості до стресових ситуацій та збереженню психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.*

*Ключові поняття: стрес, стресори, професійний стрес, професійний стрес фахівців соціономічного профілю, інформаційний стрес, емоційний стрес, комунікативний стрес, еустрес, дистрес, гострий стрес, хронічний стрес, стресостійкість.*

Taisiia KOMAR, Oksana VARHATA

Khmelnytskyi National University

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL STRESS OF THE SPECIALISTS OF SOCIONOMIC PROFILE

*The article reveals the essence of the psychological features of professional stress of the specialists of socio-economic profile. The necessity of psychological features of professional stress on whom efficiency of introduction of professional activity of the specialists of socio-economic profile. The essence of concepts is specified: stress, stressors, professional stress, professional stress of the specialists of socio-economic profile, information stress, communication stress, emotional stress, eustress, distress, acute (short) stress, chronic stress, stress resistance.*

*The study of the psychology of professional stress, ways and methods of its correction and prevention is important for specialists of socio-economic profile in a number of life and professional events. The problem of professional stress of the specialists of socio-economic profile due to the fact that the work performed does not always correspond to the required level of their psychological readiness to withstand intellectual stress. In the process of professional activity, specialists of socio-economic profile are systematically exposed to psycho-emotional influences associated with excessive demands, a high level of control over situations and limited resources for the possibility of their change and improvement. It is very important for specialists of socio-economic profile to learn not only to perform professional tasks, but also to learn to regulate their psycho-emotional state. That is why the psychology of professional stress in the field of man-to-man needs more detailed study.*

*The results of an empirical study of stress resistance and assessment of adaptive resources of the specialists of socio-economic profile. According to the results of the study, it is determined that the vast majority of specialists of socio-economic profile have an average of stress resistance. We see the prospect of further research in the development and implementation of a psycho-correctional program that will promote the development of resilience to stressful situations and maintaining the mental health of the specialists of socio-economic profile.*

*Key words: stress, stressors, professional stress, professional stress of the specialists of socio-economic profile, information stress, communication stress, emotional stress, eustress, distress, acute (short) stress, chronic stress, stress resistance.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

**та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

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 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 психології професійного стресу, шляхів і засобів його корекції та профілактики має важливе значення для фахівців соціономічного профілю у цілому ряді життєвих і професійних подій. Проблема професійного стресу фахівців соціономічного профілю пов'язана із тим, що виконувана робота далеко не завжди відповідає необхідному рівню їх психологічної готовності витримувати інтелектуальні навантаження. У процесі професійної діяльності фахівці соціономічного профілю систематично піддаються психоемоційним впливам, пов'язаним із надмірними вимогами, високим рівнем контролю ситуацій, обмеженістю ресурсів щодо можливості їх зміни й удосконалення. Фахівцям соціономічного профілю дуже важливо навчитися не тільки виконувати професійні завдання, але й навчитися регулювати свій психоемоційний стан. Саме тому, психологія професійного стресу у сфері людина-людина, потребує більш детального вивчення.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

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: О. Антонова, С. Арефнія, Н. Бамбурак, О. Валуйко, І. Ващенко, О. Варгата, Ю. Гагалан, Т. Зайчикова, Л. Кайдалова, О. Кириленко, Т. Комар, В. Косенчук, О. Марковець, Л. Наугольник, В. Паньковець, Л. Панченко, Л. Пляка, Г. Ришко, І. Рябоконт, Н. Савенкова, Н. Самоукіна, І. Сіроха, Т. Циганчук, В. Шапарь, Р. Шевченко.

#### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття**

Зважаючи на актуальність теми дослідження залишається наявна низка відкритих питань, які потребують детального розгляду. Зважаючи на вагомість означеної проблематики вважаємо за доцільне висвітлити наступні аспекти загальної проблеми, зокрема: узагальнити наукові підходи до сутності поняття «професійного стресу» та розкрити психологічні концепції професійного стресу; здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є здійснити дослідження психологічних особливостей професійного стресу фахівців соціономічного профілю.

### **Виклад основного матеріалу**

Психологи-практики, зазначають, що вплив стресу може бути, як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес) на професійну 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, здатність 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;

- стрес характеризується неспецифічними фізіологічними та психологічними проявами адаптаційної активності людина за дією сильних, екстремальних для організму впливів;

- стрес характеризується як нормальна психологічна реакція людини на проблему, яка виконує функцію самозбереження;

- стрес характеризується як багатоаспектний феномен із сукупністю фізіологічних і психологічних реакцій суб'єктів на надскладну професійну ситуацію»;

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

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, 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.

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 [1].

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 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 стресорчинників психологічного, соціального, професійного змісту, а тому його доцільно аналізувати застосовуючи комплексний систематичний підхід.

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. Деадаптований 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 [1].

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю розглядатиметься, як:

- індивідуальна здатність організму підтримувати нормальну працездатність;

- здатність 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 було проведено емпіричне дослідження за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптованості» (Холмса і Раге).

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;

- 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 змінювати власну поведінку залежно від зміни стресових ситуацій та обставин.

- здатність до самоорганізації та самоуправління власним часом;

- 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 1.



Рис. 1. Результати за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптованості»

За результатами дослідження визначити, 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.

## **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку**

За результатами теоретичного дослідження 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 переважаннями умов праці. За результатами дослідження констатовано, що середній ступінь стресостійкості означає те, 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 у професійній діяльності.

**Перспективою подальшого дослідження** вбачаємо розробку психокорекційної програми, яка сприятиме розвитку стійкості до стресових ситуацій та збереженню психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

## **Література**

1. Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г., Альохіна Н. В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача // Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 144-148. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-29>
2. Савенкова І. І., Косенчук В. К. Психологічні особливості професійного стресу у вчителів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-20-10.pdf>

## **References**

1. Pliaka L. V., Kaidalova L. H., Alokhina N. V. Formuvannya stresostiikosti iak skladovoi psyhologichnoho zdorovia suchasnoho vykladacha // Molodyi vchenyi. 2019. № 3(1). С. 144-148. URL: : <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-29> [in Ukrainian]
2. Savenkova I. I., Kosenchuk V. K. Psyhologichni osoblyvosti profesinoho stresu u vchyteliv URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-20-10.pdf> [in Ukrainian]