

СТРЕСОВІ НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Шевченко К. В., студ. (гр. БТ-71, ФБТ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Надано детальну характеристику стресу та розглянуто способи його подолання. Перераховано різні типи методик для забезпечення поліпшення стресових станів різних категорій осіб в залежності від їхніх професій та сфер діяльності. Проаналізовано стресовий стан людини та фактори, що його спричиняють.

Ключові слова: стресові навантаження, професійний стрес, професійна діяльність, вплив стрес-факторів, стресовий стан, наслідки.

Abstract. A detailed characterization of stress is given and ways of overcoming it are considered. The various types of techniques are listed to provide for the improvement of stress conditions of different categories of persons depending on their professions and fields of activity. The stressful condition of the person and the factors that cause it are analyzed.

Keywords: stress loadings, occupational stress, occupational activity, influence of stress factors, stressful state, consequences.

Вступ. *Стрес* – психологічний стан, при якому людина перебуває у психологічній напрузі, що є відповіддю на дію різних факторів навколишнього середовища, кількість яких перевищує допустиму норму. Професійний стрес – поняття дуже складне. Стреси, пов'язані зі специфікою професійної діяльності, травматичні стресові розлади згубно впливають на психічне здоров'я робітника. Негативні реакції, що вони викликають, посилюють сукупний ефект психічної втоми, який зношує захисні механізми організму, роблячи його більш уразливим для впливу стрес-факторів [1].

Недостатній розвиток адаптації до стресових умов, невміння регулювати свої психічні й психофізіологічні стани можуть призводити до серйозних негативних наслідків як для діяльності, так і для психічного й фізичного здоров'я робітника. Професійний стрес пролонгованої дії може спричинити професійну деформацію особистості, високу плинність кадрів тощо. Тому однією з актуальних проблем, пов'язаних із забезпеченням ефективності професійної діяльності працівників, а також збереженням їх здоров'я, є мінімізація професійного стресу шляхом його профілактики й цілеспрямованої регуляції.

Аналіз стану питання. Аналіз літератури показує, що проблема професійного стресу є предметом досліджень багатьох вчених: В. О. Бодрова, Дж. Грінберга, Р. Карасека, Г. Купера, Л. Леві, Н. В. Самоукіної, Дж. Сельвенді. Моделі професійного стресу цікавили багатьох вчених, зокрема П. Гамільтона, Р. Хоккі та ін. Результати досліджень багатьох психологів показали, що такі фактори, як ненормований робочий день, перебування із різними типами осіб, постійне психічне і фізичне перенапруження під час професійної діяльності

знижують функціональні властивості організму, і призводять до його повного виснаження. Негативний вплив цих факторів призводять до виникнення нервових зривів, заважає виконанню працівниками їх службових обов'язків, сприяє розвитку психічних захворювань, а також появі станів, що називають терміном «стрес». Іноді стрес, виявившись у цих умовах, за надзвичайних ситуацій вимагає уже психологічної реабілітації особистості [2]. Одним із наслідків стресу є професійне вигорання - процес поступового зниження рівня ефективності фізичної, когнітивної й емоційної сфер людини. Феномен проявляється у появі фізичної втоми, розумовому й емоційному виснаженні, зниженні рівня задоволеності від виконуваної діяльності й особистісній відстороненості. Вчені В. Бойко, К. Вальтер, Н. Грішина, Дж. Поулін, Г. Сельє та інші розглядають процес психофізичного вигорання як механізм психологічного захисту, що спрацьовує у відповідь на сильні впливи, які можна розглядати як стресогенні чинники. Дисфункційні наслідки психофізичного вигорання можуть негативно впливати на професійну діяльність, особливо коли вигорання спричинене некерованим довготривалим стресом [3].

Мета роботи. Вивчення негативного впливу стрес-факторів на ефективність професійної діяльності та стан здоров'я працівників різних галузей та способи подолання стресових станів.

Методики, матеріали і результати досліджень. Зазвичай виснаження сил спостерігається у людей, що задіяні в професіях, пов'язаних з наданням різних типів допомоги (медичні працівники, рятувальники, соцпрацівники) або у сферах постійно високого рівню стресу (авіадиспетчери, співробітники, які безпосередньо працюють з клієнтами, біржові працівники та інші) [4].

Сьогодні існує декілька типів причин появи стресу в сучасної людини. Їх можна розділити на 4 групи:

- 1) люди, з якими контактує особа (суворе керівництво, погані сусіди, недбайливі колеги);
- 2) умови рівня життя та роботи (умови проживання, фактори виробничого середовища та інше);
- 3) соціальні фактори – це політичні та економічні умови життя (хронічна нестача грошей, заборгованості, дії влади, які погіршують життя громадян);
- 4) надзвичайні обставини (природні катаклізми та техногенні катастрофи, епідемії, хвороби і травми) [5].

Стрес-фактори впливають на ефективність діяльності і стан здоров'я працівників та виявляються у досить різних психологічних наслідках професійного стресу, серед яких виділяють первинні, вторинні й третинні. До первинних наслідків належать різні негативні психічні та психологічні стани особи, що виникають у процесі й у зв'язку з умовами професійної діяльності. Серед них - стани втоми, емоційний стрес, різні психічні реакції та стресові розлади. Їх особливістю є те, що вони виникають безпосередньо у відповідь на конкретний, стрес-фактор (або групу стрес-факторів) і відповідно зумовлюються ним. В такому випадку певну роль відіграє індивідуальна підвищена вразливість, пов'язана з наявністю деяких специфічних особливостей

персони, до яких належить висока тривожність, емоційна нестабільність та ін. Вторинні наслідки виникають у результаті випадку, внаслідок якого у людини істотно затрудняється здатність до надзвичайно важливих виборчих переваг, а також несвоєчасності або ж відсутності необхідних реабілітаційних та психовідновлювальних заходів, недостатньої психологічної підтримки з боку соціального оточення (сім'я, колеги, керівники). До них можна віднести стан "професійного вигорання", зниження працездатності, посттравматичні стресові розлади, зловживання алкоголем, сильнодіючими лікарськими засобами, підвищену агресивність, депресивні стани, явища професійної деформації особистості, ауто- і гетероагресивну поведінку. Третинні наслідки включають у себе цілу гаму соціально-психологічних (а також сімейних) і організаційних феноменів, що відбивають загальне зниження якості й ефективності соціального функціонування як окремого робітника, так і команди працівників. До них належать дострокове звільнення зі служби, проблеми всередині компанії, погіршення соціально-психологічної атмосфери в колективі, різноманітні порушення, проблеми в родині, робоча апатія та песимізм, зниження задоволення власною працею і підвищена конфліктність, а також суїциди. Таким чином, без своєчасної психологічної підтримки та психотерапевтичної допомоги стресові розлади набувають хронічного характеру і виходять на рівень психічних розладів, що становить певну небезпеку не лише для самого працівника, але й для людей, що його оточують, його родини зокрема й суспільства в цілому [1].

Завдяки вивченню питання стресових явищ у працівників, було встановлено, що корекції піддаються: система настанов і мотивів; психічні стани окремих працівників; психічний стан здоров'я осіб; стосунки між колективом працівників та інше. Відновлення здійснюється за двома напрямками: - оптимізації умов діяльності людини та психологічної допомоги працівникам. Оптимізація зовнішніх умов трудової діяльності зазвичай реалізується методами організаторської, інформаційно-виховної та соціальної видів робіт. Завданням психологічної роботи є надання об'єктивного зворотного зв'язку та ефективність дотримання у цьому напрямку заходів, характер їхнього впливу на поліпшення психічного стану, мотивація і здійснення роботи персоналу. Психологічна допомога (самодопомога) – це сукупність психологічно-організаційних, медичних заходів, спрямованих на успішне подолання стресових факторів під час трудового процесу. До основних способів психологічної підтримки належать: комунікативні, організаційні, аутогенні. Способи комунікації, що забезпечують психологічну підтримку особистості: вербальні (до них належать мовні); візуальні – забезпечують зоровий контакт, схвальні жести тощо; тактильні – дотики, потискання руки, обійми, поплескування по плечу тощо; емоційні – підтримка в тяжку хвилину, співчуття, допомога, дружня посмішка тощо; діяльнісні – підтримка активних і рішучих дій під час надзвичайних ситуацій, підтримка на діях, надання сигарети, води в разі потреби. Організаційні методи психічної допомоги це - припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників. Під

психологічною саморегуляцією мається на увазі вплив людини на свій психічний стан для цілеспрямованого відновлення діяльності організму, його реакцій, процесів і станів. Протягом тривалого часу, люди знаходять ефективні методи боротьби із стресовими захворюваннями. На сьогоднішній день відомо декілька способів, що допомагають особі розвивати ефективну здатність керувати собою. Серед них часто використовуються на практиці такі: регуляція процесів вдиху і видиху, розслаблення скелетних м'язів, відтворення уявлень і почуттєвих образів, використання емоційної та чуттєвої ролей слова, вплив на біологічно-активні місця організму. Дані прийоми розроблені психологами різних країн і наукових традицій, практиками бойових мистецтв, медиками [2].

Висновки. Отже, професійний стрес розглядається на організаційному, міжособистісному та психологічному рівнях і, як правило, в негативному аспекті. Виходячи з вищевикладеного, інтенсифікація дії професійного стресу призводить до погіршення здоров'я персоналу, що, у свою чергу, впливає на вимоги професійної діяльності та має низку негативних соціально-психологічних наслідків. Тому, для успішного подолання стресу й підвищення стресостійкості необхідно створювати на роботі оптимального соціально-психологічного клімату, за якого працівники можуть безпечно для себе виражати свої почуття. Також не зайвим буде залучення незалежних психологів і підтримувати їх вербально, тактильно, візуально, емоційно.

Науковий керівник: Гусєв А. М., к.б.н., доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. Лебедева С.Ю. «Реакція на стрес та методи його подолання», м. Харків
2. Кравченко О.В., «Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів», 2010 р.
3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – vol. 52. – p. 397–422
4. Грінберг Дж. Управління стресом / Дж. Грінберг ; пер. з англ. Л. Гітельман, М. Потапова. – 7-е вид-о. – СПб. : 2002. – 496 с
5. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес // Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук» (21 – 22 березня 2014 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. – 108 с. – С. 27–30.