

DOI: 10.31548/hspedagog13(2).2022.84-90

УДК 612.176:615.851

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ПСИХОЛОГІВ ПОЧАТКІВЦІВ**КУРІННА І. В.**, аспірант кафедри психології**Національний університет біоресурсів і природокористування України**E-mail: Kurinna_i@ukr.net

Анотація: У даній статті розглянуто важливість вивчення стресу та його поняття. Окреслено стадії та наслідки стресу на думку Г. Сельє. Розглянуто визначення професійного стресу. Проаналізовано основні фактори та складові професійного стресу психологів початківців. Дано визначення професійного стресу та синдрому стресу. Висвітлено думку науковців на природу та чинники через які він виникає стрес та його прояви. Детально розглянуто стрес буває інформаційним, комунікативним і емоційним, думку науковців про їх формування, прояви та наслідки. Проаналізовано основні ознаки компетентності та професіоналізму психологів. Описано особливості інформаційного, комунікаційного та інформаційного стресу в професійній діяльності психолога. Окреслюються фактори, що зумовлюють перетворення хронічного стресу у вигорання, яке розглянуто у працях вчених. Розглянута проблема з'ясування чинників розвитку стресу та регулювання його рівня. Детально схарактеризовані професійні стресори та їх чинники. Акцентовано на тому, що професійний стрес у психологів може стати серйозною загрозою для успішного розгортання професійної діяльності, а інколи й здоров'ю. Зроблено висновки щодо професійного стресу та впливу на роботу психолога.

Ключові слова. Стрес, професійний стрес, чинники стресу, ознаки стресу, стрес, психологічний стрес, інформаційний стрес, комунікативний стрес, емоційний стрес стресори.

Актуальність (Introduction).

Будь-яка діяльність, якою займається людина, у тому числі та професійна, відображається на ній. Більшу частину життя ми присвячуємо роботі. Визначено, що професійна діяльність носить дуже напружений характер. Стрімкі зміни в економіці, соціально-політична ситуація в країні та постійні зміни на ринку праці через велику кількість зовнішніх чинників (інформатизації, нові вимоги до працівників, наслідки пандемії COVID-19, стан напруження через АТО/ООС та ін.) позбавляють можливість повністю контролювати свою професійну діяльність. Стан невизначеності веде до того, що зростає нервово-психологічне напруження, яке і приводить до стресу[14].

Фізіолог Ганс Сельє починаючи з 30-х років минулого століття опублікував низку праць, у яких описав так званий загальний адаптаційний синдром (general adaptation syndrome) — реакцію на стрес, яка складається з трьох

стадій. Він вважав, що відповідь на стрес минає такі стадії: реакція тривоги (alarm reaction), спротив або адаптація (resistance/adaptation) і виснаження (exhaustion)[2,3].

1. Реакція тривоги. Під дією стресу запус-кається реакція боротьби або втечі.

Відбувається вплив несприятливого фактора, виникає тривога, страх, підвищується психічна напруга

2. Спротив (адаптація). Якщо зі стресом не вдалося впоратись одразу, організм починає реагувати на це несприятливий вплив (відбувається боротьба зі стресом, зникання до нього або подальше занурення в стрес);

Під час цієї стадії можуть спостерігатися зниження працездатності й бажання виконувати будь-яку фізичну активність, зростання апетиту й інші неспецифічні прояви.

3. Виснаження. Ця стадія виникає у разі, якщо організм більше не може

протидіяти стресу і його ресурси виснажилися. Зазвичай причиною цього є тривалий стрес або стрес, який постійно повторюється. В цій стадії зазвичай розвивається хвороба як наслідок виснаження адаптаційних резервів. Прояви подібної дезадаптації різноманітні й стосуються емоційної, когнітивної та соматичної сфер. На цій стадії можуть виникнути серйозні проблеми зі здоров'ям.

Що ж до професійного стресу?

Професійний стрес – це специфічна психологічна і фізіологічна реакція людини, що виникають під впливом несприятливих емоційних факторів під час трудової діяльності. Описуючи професійний стрес, можна зауважити, що він спричинений не тільки чинниками професійного середовища, але й існує разом з багатьма життєвими позаробочими процесами. В наш час він виділений в окрему рубрику в Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10). Діяльність психологів практиків становить особливий різновид стресів, що передбачає підвищену активність та високу відповідальність[8].

Діяльність спеціаліста часто пов'язана з дефіцитом часу для ухвалення рішень та інформації, інтенсивними психологічними навантаженнями, що робить їхню працю стресогенною[15]. В таких умовах постає проблема з'ясування чинників розвитку стресу та регулювання його рівня.

Емоційно-напружений стан росте і починає заважати виконувати свою роботу, яка направлена, в нашому випадку, на психологічну допомогу. В результаті людина сама потребує психологічної допомоги. А саме діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає непевність у своїх силах, знижує самоцінність[5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій (Analysis of recent

researches and publications). Проблеми підготовки майбутніх практичних психологів в Україні знайшли своє відображення у наукових працях – Г.С.Абрамова, І.В.Вачков, Р.В. Овчарова, Н.В.Самоукіна, Р. Смід, А.А. Деркач та ін.

У професії психолога практика можна виділити так званий синдром стресу, це сукупність стійких проявів стресової реакції у професійно важких ситуаціях. Цей синдром було розкрито у роботах Н.В. Кузьміна, Е.Л. Марковець, В.В. Радула, М.М. Рибакіна та ін. На їх думку, інформаційне перенасичення, емоційне навантаження при входженні в робочий процес консультування, висока відповідальність за результати праці з важкими ситуаціями, жорстка система контролю та самоконтролю приводить до великого стресу, а інколи й емоційного та професійного вигорання. Синдром стресу – це негативні наслідки взаємодії між суб'єктом праці та його професійною діяльністю під впливом стресових ситуацій[10].

Психолог початківця особливо вразливий для появи професійних стресів в моменти свого професійного становлення. Неправильний вихід з ситуацій який виник в період стресу (кризові ситуації) спотворює подальший професійний розвиток у вигляді стійкого синдрому стресу (хронічний стан зниженої працездатності, деструкції та деформацій). Робота, де баланс не на користь позитивних змін викликає так звані професійні деструкції. Професійні деструкції проявляються у зниженні ефективності праці, у погіршенні взаємин з оточенням, у погіршенні здоров'я і головне – у формуванні негативних особистісних якостей і навіть – у розпаді цілісної особистості працівника[7].

Маркова А.К. розглядала такі основні тенденції розвитку професійних деструкцій:

- Відставання, уповільнення професійного розвитку в порівнянні з віковими та соціальними нормами;

- Несформованість професійної діяльності (працівник хіба застряє у своєму розвитку);

- Дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і, як наслідок, – нереалістичні цілі, помилковий сенс праці, професійні конфлікти;

- Низька професійна мобільність, невміння пристосуватися до нових умов праці;

- Неузгодженість окремих ланок професійного розвитку (наприклад, мотивація до професійної праці є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості);

- Погіршення раніше наявних професійних даних, ослаблення професійно важливих якостей;

- Спотворення професійного розвитку, поява негативних якостей, відхилення від соціальних та індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості;

- Поява стійких деформацій особистості (наприклад, емоційного виснаження і вигорання, а також ущербної професійної позиції, особливо в професіях, що приносять владу і популярність);

- Припинення професійного розвитку через професійних захворювань або втрати працездатності[9].

Як зазначає Н.В. Самоукіна, в ході професійної діяльності серед видів стресів можна виділити наступні: інформаційний, емоційний та комунікативний [13].

Інформаційний. На сьогодні, він є найпоширенішим. Виникає у випадках інформаційних перевантажень, коли людина не справляється з завданням, що перед ним поставлено, і не встигає приймати рішення при значному обмеженні в часі. Підсилюється через підвищену відповідальність. Також причинами його виникнення може бути та дефіцит інформації, що приводить до невизначеності в ситуації, та збиває з пантелику.

В. Л. Бодров висловлював думку, що "для розвитку інформаційного

стресу важливим фактором є стан емоційно-вольової та когнітивної сфери діяльності людини, які обумовлюють суб'єктивну, особистісну значущість екстремальній ситуації, наявність готовності та можливості до її подолання, здатність вибору раціональної стратегії поведінки в цих умовах... "[5].

Однією з головних причин інформаційного стресу є втрата контролю за ситуацією яка виникла в ході робочого процесу. Для адаптації та поновлення контролю необхідний певний рівень мотивації.

Наступним є емоційний стрес, який з'являється через різноманітні конфліктні ситуації. Він проявляється в особистих переживаннях, почуттях несправедливості, провини, образи, гніву. Зазвичай негативно впливає на цінності та особисті переконання щодо професії.

Наслідком тривалого емоційного стресу може бути синдром емоційного вигорання, поняття якого започаткував американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг.

К. Маслач та С. Джексон у своїх дослідженнях описали вигорання, як відповідну реакцію на професійні стреси, що складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції персональних досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчуттях емоційного перенапруження, втоми, вичерпаності емоційних ресурсів. Через такий стан починає розвиватись занижена самооцінка, негативне ставлення до роботи, втрата емоційного контакту з навколишнім оточенням[11,1].

В. В. Бойко розглядав емоційне вигорання як «вироблений особою механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи». Синдром вигорання розглядається як динамічний процес, під впливом стереотипу емоційної, професійної поведінки та веде до професійної деформації особистості[6].

Комунікативний стрес. Відображення проблем в ділових відносинах. Найчастіше причина криється в труднощах спілкування, невміння знаходити правильний підхід, розпізнавати та протистояти маніпулюванню та реагувати на агресію.

Комунікативний стрес та проблеми стресового стану досліджували такі вчені як: А.Я. Чебикіна, В.А. Якуніна, Г.В. Акопова. За їх поглядами це явище напруженого стану організму, яке викликане проблемами професійного спілкування, що у невмінні налагодити стиль спілкування, прояві дратівливості в діловому спілкуванні. Він може проявлятися у конфліктному, маніпулятивній поведінці, невмінні сприймати та адекватно реагувати на критичні зауваження. Такий вид стресу частіше всього виникає через несприятливий клімат в колективі, єдність в поведінці членів колективу або ж низькій згуртованості[4].

Об'єкт дослідження – професійний стрес у психологів. Предмет дослідження – психологічна готовність до професійного стресу у психологів початківців. Мета дослідження – основні фактори та складові професійного стресу психологів початківців, як вплив на готовність ефективного здійснення ними професійної діяльності. Серед завдань дослідження: теоретичний аналіз основних чинників стресу, що впливають на психологічну готовність до професійної діяльності психологів. **Методи (Methods):** теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення і систематизація даних.

Результати (Results). Серед основних чинників виникнення професійного стресу можна виділити такі:

- конфлікти в робочому колективі або з керівником; До найпоширеніших причин виникнення професійного стресу належать:
- нечіткий розподіл професійних обов'язків, недостатня або не повна по-

інформованість про обсяги й строки виконання роботи (виконання роботи «на вчора»)

- невизначений графік роботи(через, що ускладнює планування особистого часу;

- низький дохідний потенціал, вимога роботодавця тимчасово або постійно виконувати понаднормову роботу без додаткової оплати;

- нездоровий «психологічний клімат» у колективі, відсутність корпоративної культури, несправедливість або не прозорість розподілу грошових винагород, бонусів тощо;

- погані умови праці (некомфортне місце праці, неприйнятний температурний режим, незручні меблі, гнітюча атмосфера в цілому)

- відсутність належної мотивації до праці, яка залежить від його налаштованості на професійну діяльність, а також від рівня сформованості професійної самосвідомості та професійної ідентичності;

- не готовність до опрацювання конкретної ситуації окремої людини, внаслідок чого спотворюється аналіз та оцінка[13].

Основними ознаками стресу є:

- постійна підвищена безпричинна тривожність;

- емоційна пригніченість, меланхолія;

- часті прояви роздратування (важко стримувати свої емоції) стосовно рідних та близьких, конфлікти які виникають через незначні причини;

- негативні емоції які виникають до життя в цілому;

- замкнутість, бажання побути наодинці;

- зниження працездатності, незалежно від обсягу роботи, «хронічна втома»;

- неуважність (що дуже сильно відобразиться на якості роботи), розсіяність – зниження концентрації уваги;

- також одним з важливих факторів стресу ще є не готовність до професійної діяльності[12].

Висновки і перспективи (Discussion). Проаналізувавши літературу з питань професійного стресу психологів починаючих свою практику можна зробити такі висновки:

По-перше – формуючи систему спеціальної підготовки психологів консультантів в Україні, а саме спосіб, дуже багато переклалося на самоосвіту і саморозвиток психолога. Мала кількість спецкурсів з психологічного консультування в процесі навчання та не обов'язкове проходження особистої терапії дає свої не втішні результати. Юридично психолог отримуючи документ про вищу освіту має право працювати консультантом, хоча частіше всього він до цього не готовий. Тобто у професійній підготовці практичних психологів недостатньо розроблений практичний аспект.

По-друге – уникнути стресів, як у професійній діяльності, так і в буденному житті майже не можливо, але можливо звести їх до мінімуму. Схильність до стресу завжди пов'язана з індивідуальними особливостями, тому стрес однозначно не може підлягати ранжуванню в індивідуальній системі впливу на особистість та визначити його вплив на життя та здоров'я.

По-третє – вплив стресу на думку вчених, а саме зовнішній помітний прояв (фізіологічно, психологічно) пов'язаний через велике навантаження та процесом опору цьому навантаженню.

Питання, щодо розуміння та подолання професійного стресу не втрачає свою актуальність, особливо в період швидких змін та великого інформаційного навантаження. Велика кількість літератури та практичних розробок на подолання стресу свідчить про те, що це питання є досі проблематичним та потребує вивчення.

Список використаних джерела

1. Freudenberger, H.J. Staff burnout / Journal of Social Issues. No.30. Hoboken, New Jersey: Wiley Blackwell, 1974. P.159–165.

2. Selye H. A Syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 1936, vol. 138, no. 3479, 32 p. doi: 10.1038/138032a0.

3. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. Санкт-Петербург.: Питер, 2009. 336 с.

5. Бодров В. А. Информационный стресс : [учебное пособие для вузов] / В. А. Бодров. – Москва. : ПЕРСЭ, 2000. 352 с.

6. Бойко В. В. Синдром «емоційного вигорання» в професійному спілкуванні / В. В. Бойко. Санкт-Петербург: Пітер. 1999. 434с.

7. Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів: проблема та її складові. Педагогіка і психологія професійної освіти. Серія: Дидактика, методика і технології навчання. 2016. № 3. С. 92–102.

8. Ендеберя І.В., Новік І.І. Методологічний аналіз проблеми професійного становлення майбутніх практичних психологів. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 10.1 (50.1). С 69 – 72.

9. Маркова А.К. Психология профессионализма. Издательство: Международный гуманитарный фонд "Знание", 1996 г.

10. Марковец Е. Л. Исследование стрессовых состояний у педагогов / Е. Л. Марковец /Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. Одеса. 2000. № 4. С. 61-65

11. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются *Практикум по социальной психологии*. Санкт-Петербург:Питер, 2001. 234 с.

12. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности: монография / В.Е. Орел. Ярославль: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.

13. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. Москва.: Знание, 2003. 178 с.

14. Ткач, Б.М., Лунов, В.С., Литвинчук, Л.М. (2021). Результаты мониторингу нейроинтерфейсом когнитивно-эмоциональных реакций молодежи нормотиповой та з девіантною поведінкою до та під час пандемії COVID-19. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 23(4), С. 15-22

15. Шмаргун В.М. Интеллектуально-структурная социализация личности. *Научный вестник НУБіП України. Серия «педагогика, психология, философия»*. Київ., 2011. Вып. 159. Ч. 4. С. 229 – 233.

References

1. Freudenberger, H.J. Staff burnout / *Journal of Social Issues*. No.30. Hoboken, New Jersey: Wiley Blackwell, 1974. P. 159 – 165.

2. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 1936, Issue. 138, no. 3479, p. 32. doi: 10.1038/138032a0.

3. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

4. Vodop'yanova N.E. Psycho-activator of stress / N.E. Vodop'yanova. St. Petersburg: Piter, 2009. 336 p.

5. Bodrov V. A. Informacionnyy stress: Train aid for the institutes of higher. Moscow: TRUDGED SE, 2000. – 352 p.

6. Boyko of V. V. Syndrome «emotional burning» down in professional intercourse / In. In. Boyko. St. Petersburg.: Peter. 1999. 434 p.

7. Vintyuk Y. Professional preparation of future psychologists: problem and its constituents. *Pedagogics and psychology of trade education. Series: Didactics, method and technologies of studies*. 2016. Issue 3. P. 92 – 102

8. Endeberya I.v., Novik I.I. the Methodological analysis of problem of the professional becoming of future practical psychologists. *Young scientist*. 2017. Issue 10.1 (50.1). P. 69 – 72.

9. Markova A.K. Psychology of professionalism. Publishing house: An international humanitarian fund is "Knowledge", 1996.

10. Markovets E.L. Research of stress states in teachers / E.L. Markovets / *Science and Education. Scientific and practical journal of the Southern Scientific Center of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*. Odesa. 2000. № 4. .P 61–65

11. Maslach K. Professional burning down: as people are celebrated. *Practical Work on social psychology*. St. Petersburg.: Piter, 2001. 234 p.

12. Orel V.E. Syndrome of the psychical burning down of personality: [monograph] / V.E. Eagle. Issue Yaroslavl: is Institute of psychology of WOUNDS, 2005. 330 p.

13. Samoukina N.V. Psychology of professional activity / N.V. Samoukina. Moscow: Knowledge, 2003. 178 p.

14. Tkach, B., Lunov, V., Lytvynchuk, L. (2021). The results of neurointerface monitoring of the cognitive-emotional reactions of young people of normative and deviant behavior before and during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 23(4), 15-22

15. Shmargun V.M. The intellectual component of the socialization of the individual. *Scientific Bulletin of NULES of Ukraine. Series "pedagogy, psychology, philosophy"*. Kyiv., 2011. Issue. 159. Ch. 4. S. 229 - 233.

PROFESSIONAL STRESS OF BEGINNING PSYCHOLOGISTS**Kurinna I. V.**

Abstract. *In this article discusses the importance of studying stress and its concept. The stages and their consequences of stress are reflected according to H. Selye. The definition of occupational stress. The main factors and components of occupational stress of novice psychologists are analysed. The definition of occupational stress and syndrome of stress is given. The opinion of scientists is reflected on nature and factors due to which it arises. Stress and its manifestations. In detail stress is considered it is informative, communicative and emotional, according to scientists of their forming, manifestations and consequences. The main features of competence and professionalism of psychologists are analysed. The features of informative, of communication and informative stress are described in professional activity of psychologist. Describes the factors that cause the transformation of chronic stress into burnout that is considered in the works of scientists. The problem of finding out the factors of stress development and regulating its level is considered. Professional stressors and their factors are described in detailed. Focused attention on that occupational stress in psychologists can become a serious threat for successful development of professional activity, and sometimes to the health too. Conclusions are made about occupational stress and influence on work of psychologist.*

Keywords: *stress, occupational stress, factors of stress, signs of stress, stress, psychological stress, informative stress, communicative stress, emotional stress.*