

адекватним є застосування всіх стратегій. Однак він вважає, що стратегія вибирається в залежності від ситуації.

В одних випадках людина самостійно справляється з труднощами, в інших – їй необхідна підтримка близьких їй людей. У третьому – вона просто може подумати заздалегідь про негативні наслідки, уникнувши зіткнення з конкретною проблемною ситуацією [1].

Отже, у наш час проблемі долавання важких життєвих ситуацій присвячена велика кількість теоретичних та емпіричних досліджень. Поняття «копінг», або подолання стресу, розглядається як діяльність особи щодо підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють вимогам. Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій. Копінг-стратегії – це актуальні відповіді особистості на сприйняту загрозу, як спосіб управління стресом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Крюкова, Т.Л. Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т 26, № 2. – С. 5-15.
2. Нартова-Бочавер С. К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 4 – С. 20-30.
3. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций : адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение: научно-практическое пособие / В.И. Розов. – К. : КНТ; Саммит-Книга, 2012. – 480 с.
4. Lazarus R.S., Folkman S. (1991). The Concept of Coping. In A. Monat, Lazarus R.S. (Eds.), Stress and Coping: An Anthology. New-York: Columbia University Press.
5. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation N.-Y., 1974. 13. P.93.

*Сверίδα А.*

*Науковий керівник – Воронкевич О. М.*

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

У сучасних умовах життя великого значення набуває вплив на людей різноманітних чинників, що нерідко ведуть до стресових ситуацій часто з негативними наслідками. Дана проблема особливо важлива в період професійної діяльності та є одною з ключових для сучасної особистості.

Проблема стресу, стресових станів та переживання стресових ситуацій є об'єктом дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців . Так, психологічним дослідженням стресу займалися такі видатні учені, як І. Кон, Б. Коган, С. Рубінштейн. Універсальну концепцію стресу розробив Р. Сельє. Вивченню професійного стресу присвячені праці багатьох зарубіжних авторів, таких як Р. Дж. Барк, Х. Босовіч, К. Дж. Вайман, Дж. Грінберг, М. Еплі, Р. Д. Каплан, С. Коен, Д. Дж. Кокс, К. Л. Купер, Дж. І. МакГрат, Г. В. Салвенді, М. Дж. Сміт, Дж. Шаріт. Науковий інтерес до проблеми стресу і стресостійкості обумовлений розширенням сфери професійної діяльності людини.

Таким чином, проблема професійного стресу є однією з найактуальніших тем в світовій психологічній науці та практиці. З одного боку, накопичено значну кількість багатопланових досліджень різних видів стресу – стрес життя, посттравматичний, професійний і т. д., з іншого – багато авторів наголошують на складності і суперечності, недостатності концептуальної розробки даного феномена, що зумовило вибір теми науково-психологічного дослідження.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні соціально-психологічних чинників виникнення професійного стресу.

Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну ситуацію у процесі виконання професійних обов'язків. У теорії та практиці професійного стресу виявляють специфіку формування професійно обумовлених синдромів стресу: від чинників стресу, які визначаються особливостями та умовами професійної діяльності конкретного типу, до симптоматики переживань стресу у вигляді гострих і хронічних стресових станів, до фіксації негативних наслідків стресу у формі стійких особистісних і поведінкових деформацій.

У професійному стресі виділяють певні стрес-синдроми – сукупність відносно стійких проявів стресового реагування у професійно важких ситуаціях; це негативні наслідки, що виникають в результаті взаємодії суб'єкта праці з професійною діяльністю, що виконується в певних організаційних умовах при впливі різноманітних стрес-факторів.

Відповідно до даної логіки визначаються кілька рівнів синдромів стресу професійної діяльності:

1) перший рівень – опис суб'єктивних репрезентацій окремих стрес-факторів або стресових ситуацій, що сприймаються суб'єктом як обтяжливі або утрудняють успішне виконання професійної діяльності, що негативно позначаються на якості життя і душевному комфорті особи;

2) другий рівень опису синдромів професійного стресу – симптоми переживань стресу у вигляді гострих короточасних, хронічних, домінуючих стресових чи постстресових станів. Прикладами таких станів є стани зниженої працездатності (монотонія, психічне пересичення, напруженість, стрес, стомлення). Стресові симптоми можуть бути виявлені у всіх сферах. В емоційній сфері найважливіші феномени – почуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція; може статися підйом, але може з'явитися і гальмування, супроводжуване почуттям втоми, відчуттями млявості і втратою інтересу. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, поява скутості в рухах або в спілкуванні;

3) третій рівень опису синдромів стресу професійної діяльності – симптоми стійких особистісних і поведінкових деструкції та деформацій. Професійні деструкції – це поступово накопичені негативні наслідки робочих стресів у вигляді стійких змін структури та змісту професійної діяльності, а також структури особистості суб'єкта. Професійні деструкції негативно позначаються на продуктивності, задоволеності працею, на розвитку особистості суб'єкта праці [5, с. 41–42].

У ході професійної діяльності багато якостей людини залишаються незатребуваними, викликаючи внутрішньоособистісний стрес. Це сприяє розвитку професійних акцентуацій – надмірно виражених якостей, які негативно позначаються на діяльності та поведінці фахівця. Дослідники вказують, що багаторічне виконання професійної діяльності у разі хорошої адаптивності особистості повинно супроводжуватися особистісним і професійним ростом, задоволеністю працею і підвищенням продуктивності [1].

Однак навіть у цьому випадку неминучі періоди стабілізації. На початкових стадіях вони недовготривалі, але згодом збільшуються. У крайніх випадках це може вести до наступу професійної стагнації особистості. Стагнація може переживатися суб'єктом як психологічний стрес. У разі недостатніх адаптивних можливостей переживання стресу проявляється у стійких стрес-синдромах. Особистість особливо вразлива для появи професійних стрес-синдромів в моменти криз свого професійного становлення. Непродуктивний вихід з них спотворює подальше професійний розвиток суб'єкта у вигляді стійких стрес-синдромів (хронічних станів зниженої працездатності, деструкції і деформацій).

Е. Зеєр виділяє чотири групи основних детермінант професійних деструкцій, які за своєю природою представляють різні види психологічних стрес-факторів, опосередковуючи виникнення стрес-синдромів:

1) об'єктивні детермінанти, пов'язані з соціально-професійним середовищем (соціально-економічна ситуація, імідж і характер професії, професійно-просторове середовище) – зовнішні стрес-фактори;

2) суб'єктивні детермінанти, зумовлені особливостями особистості і характером професійних взаємин, – внутрішні стрес-фактори;

3) об'єктивно-суб'єктивні детермінанти, породжувані системою й організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників;

4) професійні деформації (професійно-небажані якості), що порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, що негативно позначається на продуктивності діяльності [3, с. 62–63].

Серед виникаючих у ході трудової діяльності стресів можна виділити наступні їх види, що мають психологічну природу: інформаційний стрес, емоційний стрес, комунікативний стрес

[2, с. 89]. Одним із проявів емоційного стресу може бути синдром емоційного вигорання. Це сукупність симптомів, що негативно позначаються на працездатності, самопочутті та інтерперсональних відносинах суб'єкта професійної діяльності. К. Маслач представляє вигорання як відповідну реакцію на професійні стреси, що складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації і редукації персональних досягнень [4, с. 73].

Серед професій, що мають високий ризик виникнення професійного стресу в Україні, перебувають професії медичної сестри та продавця-консультанта. Це обумовлено низкою соціально-економічних та соціально-психологічних чинників. По-перше, складні соціально-економічні умови в Україні унеможливають фінансування названих галузей у повному обсязі, що позначається на матеріальному становищі та здійсненні успішної професійної кар'єри. По-друге, істотним стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження робітників, які працюють у системі «людина – людина». По-третє, провокує підвищення професійних стресів та негативно впливає на умови праці також фемінізація названих сфер діяльності. Це негативно позначається на психологічному кліматі колективів, дисгармонізує стосунки між працівниками та клієнтами (пацієнтами), погіршує їх психологічне самопочуття.

Підсумовуючи викладене можна дійти висновку, що професійний стрес – це багатомірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію. Причинами професійного стресу можуть бути як фізичні, так і психологічні чинники, причому як реально існуючі, так і передбачувані. Серед виникаючих у ході трудової діяльності стресів можна виділити наступні інформаційний, емоційний, комунікативний стрес. Отже, актуальність вивчення професійних стресів зумовлена не тільки їх негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що вони впливають на все життя людини, змінюючи її психічне й соматичне становище, що веде до втрати здоров'я, психологічних проблем та особистісних змін.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Как защитить себя от стресса : пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 160 с.
2. Андропова М. И. Оценка стрессоустойчивости с целью внедрения в систему профессионально-профессионального отбора. Наука і освіта. 2000. №1–2. С. 89–90 .
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 496 с.
4. Калашникова О. А. Особенности стрессоустойчивости личности. Мир психологии. 2009. № 8. С. 73–75.
5. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Ранок, 2008. 184 с.

*Квасецька В.*

*Науковий керівник – проф. Радчук Г. К.*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Динамізм, притаманний сучасній цивілізації, швидка зміна техніки і технології в усьому світі, інтелектуалізація праці, гуманізація та демократизація суспільства зумовлюють зростання соціальної ролі творчої особистості з високим рівнем духовності й загальної культури, творця нових цінностей, нових моральних якостей в складному сучасному соціумі.

Проблемі становлення творчої особистості присвячено значну кількість досліджень. Більшість науковців визначають творчість як системне явище, певну сукупність взаємопов'язаних елементів: творчі здібності, творчий процес, ступінь індивідуального розвитку творчих здібностей, якостей особистості, що забезпечують творчу діяльність, яку можна стимулювати і спрямовувати у певну систему. М.Бахтін, І.Бех, Л.Виготський, Я.Пономарьов, С.Рубінштейн, Б.Теплов вважають найважливішими у формуванні творчої особистості психологічні аспекти творчості, внутрішні процеси, а механізм уяви, сприйняття, фантазії, волі – основою творчої діяльності. Проблема розробки шляхів розвитку творчої особистості знаходиться у центрі уваги багатьох сучасних педагогів і психологів (В.Алфімов, В.Андреев, Д.Богоявленська, В.Бутенко, В.Загвязинський, В.Кан-Калик, Н.Кичук, П.Кравчук,