

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Котлова Людмила Олександрівна,

к.псих. наук, доцент,

Котловий Сергій Анатолійович,

к. пед. наук, доцент

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, м. Житомир

Котлова Софія Сергіївна

студентка Відокремленого структурного підрозділу
фахового коледжу Житомирського медичного інституту
Житомирської обласної ради
м. Житомир, Україна

Вступ. В останні десятиліття все більше уваги приділяється дослідженням стресу у зв'язку із професійною діяльністю людини. Всесвітня організація охорони здоров'я професійний стрес називає «хворобою XXI ст.», оскільки цей вид стресу зустрічається у будь-якій професії світу і прийняв розміри «Глобальної епідемії». У Міжнародній класифікації хвороб він виділений в окрему рубрику - МКХ-10: Z 73: «стрес, пов'язаний з труднощами управління своїм життям».

За даними досліджень, тривале переживання стресових станів або інтенсивний вплив стрес-факторів професійного середовища можуть призвести до серйозних емоційних та соматичних порушень. Найчастіше ознаки професійної деформації особистості виявляються у соціономічних професіях чи професіях типу «людина – людина». Серед них виявлено і загальні для всіх професій ознаки:

- деформація механізмів соціальної перцепції; виникнення професійного фільтра сприйняття навколишніх людей не як унікальних особистостей та індивідуальностей, а лише як фігурантів специфічних, суто професійних відносин.

Мета дослідження: визначити методи розвитку стресостійкості фахівців

соціонамічних професій. Для реалізації мети нами було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури щодо причин стресу у фахівців професії «людина-людина», систематизація наявних у психологічній практиці технік та методів розвитку стресостійкості таких фахівців.

Результати та обговорення. Будь-яка професійна діяльність значно впливає на психічний і фізичний стан людини, її здоров'я. Тому в даний час все більше досліджуються не так вимоги професії до людини, скільки людини до професії. Ці вимоги можна сформулювати наступним чином:

1. Робота не повинна бути руйнівною для психічного та фізичного стану людини;
2. Не повинна завдавати шкоди соціальному статусу особи;
3. Відповідати потребам та кваліфікації працівника;
4. Допускати індивідуальний та колективний вплив на умови праці та професійні системи;
5. Сприяти розвитку особистості, стимулювати приховані можливості та розширювати компетенцію, оскільки соціальна особистість розвивається в контексті професійної діяльності.

Причини, пов'язані з професійним стресом, досліджуються вже чималий час, і перелік потенційних факторів, що викликають стрес, дуже значний. У ньому можна знайти фізичні фактори, що перетворюють робоче місце на вороже середовище (підвищена температура, шум, багатолюдність і т.д.), а також масу психосоціальних факторів, зумовлених конкретною комбінацією трудових, організаційних та соціальних особливостей робочого місця. До найбільших стресорів, пов'язаних з професійним середовищем, відносяться: невпевненість у завтрашньому дні – для багатьох працівників постійним стрессором є страх втратити свою роботу через скорочення, неадекватних трудових показників, віку або іншій причині; неможливість впливати на свою роботу – як зазначають багато дослідників, те, якою мірою людина впливає на свою роботу, може бути пов'язане зі стресовим станом; характер виконуваної

роботи – складність розв'язуваних завдань, самостійність у роботі, ступінь відповідальності, умови праці, ступінь небезпеки під час виконання роботи; рольова двозначність та рольовий конфлікт – обидві ці умови вбільшості сприймаються як стресори. Тут під рольовою двозначністю мається на увазі невизначеність у відносинах з людиною, яка виконує ту чи іншу роль, а під рольовим конфліктом – різні несумісні очікування щодо значних людей на роботі; специфічна організаційна структура – наприклад, матрична структура організації, що передбачає подвійне підпорядкування, нерідко є джерелом стресу для працівника, вимушеного одночасно виконувати розпорядження двох керівників; стресогенний стиль управління – часте використання методів невинуватого тиску та загроз є одним із найсильніших факторів стресу для підлеглих [2; 3].

В даний час існує безліч методик мінімізації наслідків професійного стресу та його профілактики. На нашу думку для запобігання його виникненню необхідно в будь-яких ситуаціях уникати так званих «стереотипів рятівника»: почуття, що ви повинні змінити іншу людину або вирішити за неї її проблеми; бажання полегшити її завдання; спроб змусити іншу людину, будь-що почувати себе краще; впевненості, що ви повинні переконати людину зробити правильний, на ваш погляд, вибір; почуття провини за дії іншої людини тощо [4].

«Стереотипи рятівника» є захисною реакцією людської психіки на стресову ситуацію. Крім того, багато з них є традиційними для соціономічних професій, проте їх використання може не тільки зашкодити клієнту, але й змушує самого фахівця відчувати тяжкі почуття провини, страху та ін.

У роботі з клієнтами, які перебувають у скрутній життєвій ситуації спеціалісту необхідно дотримуватись наступних правил:

1. Ніколи не допомагайте «третьій особі». Тобто тому, кого не бачили і з ким не обговорювали ситуацію, що склалася.
2. Ніколи не вірте, що людина безпорадна.
3. Пропонуйте та допомагайте людям скористатися тими ресурсами, тією

силою, яка в них є.

4. Не беріть на себе більше половини роботи, яку потрібно зробити. Вимагайте, щоб людина, що звернулася до вас, взяв на себе хоч би половину її.

5. Не робіть нічого, чого ви насправді не хочете робити.

Фахівцю із соціономічних професій важливо пам'ятати, що кожна людина має брати на себе відповідальність за свої власні почуття, проблеми та вчинки, а не визначати їх діями іншого.

На нашу думку цінними є рекомендації для розвитку стресостійкості;

Тренуйте когнітивні навички: регулярно виконуйте вправи для покращення пам'яті, уваги, мислення та уяви. Використовуйте для цього групові ігри, такі як «Мафія», «Монополія», «Шкідник», «Уно», «Крокодил» тощо.

Розвивайте емоційний інтелект: прагніть краще розуміти почуття інших, спостерігати за їхнім емоційним станом і адекватно його інтерпретувати. Вдосконалюйте емпатію та чутливість до вербальних і невербальних сигналів. Навчіться правильно виражати й регулювати власні емоції у спілкуванні.

Зміцнюйте соціальні зв'язки: вчіться як надавати, так і приймати підтримку від колег, друзів, рідних та інших людей.

Розвивайте самоконтроль: усвідомлюйте власну відповідальність за результати своєї діяльності та тренуйте здатність керувати своїми емоціями та поведінкою.

Формуйте об'єктивну самооцінку: розвивайте рефлексивні здібності, аналізуйте свої дії та взаємодію з оточенням для адекватної оцінки власних можливостей.

Працюйте над сприйняттям труднощів: аналізуйте свій попередній досвід розв'язання проблем, щоб формувати конструктивне ставлення до складних ситуацій.

Вдосконалюйте комунікативні навички: навчіться ефективно взаємодіяти з колегами та клієнтами, уважно спостерігайте за їхньою поведінкою та правильно інтерпретуйте її, враховуючи як вербальні, так і невербальні сигнали [3].

Таким чином, для фахівців соціономічних професій є досить багато стресових чинників, які негативно впливають на їхню професійну діяльність та психічне самопочуття. Важливим є розвиток навичок стресостійкості особистості у сучасному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Котлова Л., Долінчук І., Ілющенко І. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 63-68.
2. Котлова, Л. О., Тичина І. М., Дранківська А. П. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. *Вчені Записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. 32 (1). С. 45-50.
3. Safin Oleksandr, Teptiuk Yulia. The development of stress resistance of battle actions participants during their psychological rehabilitation and readaptation. *Current issues of inclusive tourism introduction in Ukraine and other countries*. Poznan: UniKS Press. 2019. P. 133–148.
4. Patricia Andrews Fearon and Eolene M. Boyd-MacMillan. Complexity Under Stress: Integrative Approaches to Overdetermined Vulnerabilities. *Journal of Strategic Security*. Vol. 9. No. 4. Special Issue: Understanding and Resolving Complex Strategic Security Issues (Winter 2016). P. 11–31.