

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ПО ПОПЕРЕДЖЕННЮ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПСИХОЛОГІВ

У статті аналізуються особливості профілактичної роботи по попередженню професійного стресу у психологів.

Швидкі зміни в економічній, соціальній та політичній сферах держави так чи інакше накладають свій відбиток на різні галузі, які, в свою чергу, також зазнають перетворень. При цьому, як свідчить досвід інших країн, такі явища й процеси сприяють тому, що персонал організацій, а особливо таких, що перебувають під постійним впливом людського фактору, зазнає великого психологічного навантаження. Як наслідок, у значної кількості працівників організацій виникають ознаки професійного стресу.

Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Труднощі, які виникають на її шляху, викликають у неї емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Вперше термін «стрес» був введений в наукове використання стосовно технічних об'єктів. У XVII ст. англійський вчений Роберт Гук застосував цей термін для характеристики об'єктів (мостів), що випробовують навантаження і чинять йому опір. Пізніше такого роду характеристики стали використовуватися для опису психічного стану здорових людей, які постійно перебувають в емоційно напруженій атмосфері. Це люди, які працюють в системі «людина-людина». Вітчизняні та зарубіжні дослідники (К.Маслач, Х.Фрейденбергер, Б.Перлман, В.Е.Орел тощо) вказують на те, що фахівці, які

працюють в згаданій системі, змушені постійно зіштовхуватися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців тощо), а тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що і зазнають підвищеного емоційного напруження. Тому проблема психологічного стресу фахівців різних галузей професійної діяльності здобуває все більшу наукову й практичну актуальність у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності нашого життя й істотною зміною змісту й умов праці у представників багатьох професій. Зростає кількість можливих проблемних ситуацій, підвищується професійна й особистісна значимість й відповідальність за результати й наслідки діяльності.

Професійний стрес являє собою набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. Стрес являє собою значною мірою функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і ошадливо витратити енергетичні ресурси. У той же час можуть наступати його дисфункціональні наслідки, коли стрес негативно позначається на виконанні професійної діяльності. Таким чином, вивчення професійного стресу у контексті аналізу виконання психологами професійної діяльності має значну актуальність.

Об'єкт дослідження – професійний стрес психолога.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного стресу психолога та шляхи і засоби попередження його виникнення у них.

Мета дослідження – запропонувати програму профілактичної роботи з психологами по попередженню виникнення у них професійного стресу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми професійного стресу у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.

2. Розробити програму профілактичної роботи з психологами по попередженню виникнення у них професійного стресу.

У ході здійснення дослідження нами використовувалися наступні **методи**: теоретичний аналіз літературних джерел; загальнонаукові методи теоретичного дослідження.

Під час теоретичного аналізу психологічної літератури ми з'ясували, що під психологічним стресом у науковій літературі розуміється багатомірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію. Відповідальний характер діяльності психолога обумовлює різні стресогенні ситуації, які створюють передумови для виникнення професійного стресу. Найбільше число передумов професійного стресу пов'язане з особистісними чинниками, які охоплюють безліч базисних, ситуативних, поведінкових індивідуальних особливостей. Наслідки професійного стресу можуть виявлятися як у психосоматичних порушеннях, так й у суто психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційних) змінах.

Ми розробили програму профілактичної роботи, у ході здійснення якої психологи змогли б оволодіти основними практичними прийомами, що підвищують стресостійкість, впевненість у власних силах, здійснити психокорекцію підвищеної тривоги і депресивних реакцій; підняти задоволеність виконанням професійних обов'язків. Ця програма також допомагає структурувати і розширити знання учасників тренінгу в сфері самодіагностики; сформуванню й оптимізувати ключові навички, необхідні для підвищення стресостійкості, власних сил та можливостей; здійснити корекцію задоволеності виконанням своїх обов'язків. Також джерела профілактики професійного стресу лежать у позитивному й відповідальному ставленні не тільки до своєї професії, але й до себе й власного життя. Зупинимось докладніше на характеристиці цієї програми.

Можна виділити чотири основних методи боротьби зі стресом: релаксація, протистресовий розпорядок дня, надання першої допомоги при гострому стресі й аутоаналіз особистого стресу. Використання цих методів при необхідності є доступним кожному.

Одним з ефективних засобів захисту від стресу є релаксація. Відповідно до теорії Г. Сельє, автоматична реакція тривоги складається із трьох послідовних фаз: імпульс, стрес, адаптація. Отже, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження здоров'я, то на стресовий імпульс вона повинна усвідомлено відповідати релаксацією. За допомогою цього виду активного захисту людина може перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням в організмі.[2]

Виявити й пояснити реакції свого організму на стресові ситуації допомагає метод аутоаналізу особистого стресу за допомогою ведення «щоденника стресів». Цей метод вимагає фіксації в щоденнику протягом декількох тижнів того, коли і при яких обставинах були виявлені ознаки стресу. Аналіз записів у щоденнику допомагає просто й швидко визначати, які події або життєві ситуації сприяють виникненню стресу. Саме регулярно повторювані ситуації, описані в щоденнику, можуть бути причиною виникнення стресу.

Розглянемо методи першої допомоги при гострому стресі.

Зненацька виявляючись у стресовій ситуації, для початку потрібно зібрати в кулак всю свою волю й скомандувати собі зупинитися, щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Щоб зуміти вийти зі стану гострого стресу й заспокоїтися, необхідно знайти ефективний спосіб самопомоги, щоб у критичній ситуації швидко зорієнтуватися, використавши цей метод допомоги при гострому стресі:

1. Протистресове дихання;
2. Релаксація;
3. Раціональне сприйняття навколишнього оточення;
4. Зміна обстановки;
5. Заняття певною діяльністю, яка відволікає від стресу, допомагаючи знизити внутрішнє напруження.

6. Локальна концентрація (допомагає витиснути зі свідомості внутрішній діалог, насичений стресом).

Психотерапевт Трунов Д.Г. стверджує, що не можна односторонньо підходити до явища професійного стресу. Він представляє симптоми «стресу» як зовнішні прояви деяких природних процесів, що відбуваються у працівника під час виконання ним посадових обов'язків. Він позитивно ставиться до симптомів «стресу», як до сигналів, що йдуть із «внутрішньої сфери» в «сферу свідомості», як способу комунікації між «схованим» й «зрозумілим», неусвідомленим і усвідомленим. Якоюсь мірою - це друзі професіонала, які допомагають йому зрозуміти, що з ним щось відбувається. Сприйняття цих сигналів як ворогів означає відмову від можливості більш глибокого розуміння себе і своєї діяльності [1].

Інший аспект «позитивності» професійного стресу полягає в тому, що процеси, що відбуваються в людині й виражаються ззовні в симптомах стресу, не є патологічними і навіть можуть виконувати позитивну роль. Іншими словами, ці процеси дають можливість психологу зрозуміти, що з ним відбувається й, виходячи із цього, вирішити, що робити далі, можливо, змінити професію або образ життя, намагатися скорегувати прояви стресу.

Таким чином, при аналізі проблеми професійного стресу постає питання профілактики і корекції даного явища.

Треба відзначити, що професійний стрес - процес досить підступний, оскільки людина, яка переживає стрес, часто мало усвідомлює його симптоми. Вона не може побачити себе зі сторони і зрозуміти, що відбувається, тому вона потребує підтримки і уваги, а не конфронтації та обвинувачення. К. Маслач вважає, що стрес не є неминучим. Скоріше повинні бути розпочаті профілактичні кроки, які можуть запобігти, послабити або виключити його виникнення. Вона підкреслює, що багато факторів професійного стресу стосуються не лише особистісних особливостей людей, але й так само певних соціальних і ситуативних впливів.

На сьогоднішній день використовуються різноманітні підходи у вирішенні вищезазначеної проблеми.

Найпоширенішим засобом є безперервна самоосвіта психолога, підвищення його кваліфікації. Це пов'язано з тим, що знання, отримані в період навчання у ВНЗі, швидко застарівають. У закордонній літературі фігурує навіть одиниця виміру старіння знань фахівця - так званий «період напіврозпаду компетентності», що включає час після закінчення ВНЗу, коли в результаті старіння отриманих знань, у міру появи нових знань і нової інформації компетентність фахівця знижується на 50%.

З боку адміністрації закладу, де працює психолог, також потрібна система заохочень, повинні використовуватися методи психологічного розвантаження, релаксація прямо на роботі, акцент повинен бути зроблений на те, яким чином керівництво може структурувати роботу й організувати робочі місця, щоб справа стала більш значимою для виконавців.

Важливим аспектом у професійній діяльності психолога є саморегуляція. Необхідність саморегуляції виникає тоді, коли психолог зіштовхується з новою, незвичайною, складною для нього проблемою, що не має однозначного розв'язання або передбачає декілька альтернативних варіантів. Це стосується ситуацій, коли психолог знаходиться у стані підвищеної емоційної й фізичної напруги, що спонукає його до імпульсивних дій, або у випадку, якщо він перебуває в ситуації оцінювання з боку дітей, колег, інших людей.

Психологічні основи саморегуляції містять у собі управління як пізнавальними процесами, так й особистістю: поведінкою, емоціями й діями.

У цей час для саморегуляції психічних станів використовується так зване нейролінгвістичне програмування. У руслі даного напрямку Г. Дьяконовим був розроблений цикл вправ, орієнтованих на відновлення ресурсів особистості. Знаючи себе, свої потреби й способи їхнього задоволення, людина може ефективніше, раціональніше розподіляти свої сили на протязі кожного дня.

Аутогенне тренування використовується в таких видах діяльності, які викликають у людини підвищену емоційну напруженість. Робота психолога

пов'язана з інтенсивним спілкуванням як з пацієнтами, так і з їхніми родичами, що вимагає від психолога емоційно-вольової регуляції. Сам аутотренінг являє собою систему вправ для саморегуляції психічних і фізичних станів. Він заснований на свідомому застосуванні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою їхньої релаксації й активізації. Використання прийомів аутотренінгу дозволяє людині цілеспрямовано змінити настрій, самопочуття, що позитивно відбивається на її працездатності, здоров'ї.

Широко використовується психокорекція як сукупність психологічних прийомів, застосовуваних психологом для здійснення психологічного впливу на поведінку здорової людини. Психокорекційна робота проводиться з метою поліпшення адаптації людини до життєвих ситуацій; для зняття повсякденних зовнішніх і внутрішніх напружень; для попередження й вирішення конфліктів, з якими зіштовхується людина. Психокорекція може здійснюватися як індивідуально, так і у групі. Групи людей, створювані із психокорекційними цілями, можуть бути наступних видів:

- Т- групи;
- групи зустрічей;
- гештальт-групи;
- групи психодрами;
- групи тілесної терапії;
- групи тренінгу вмінь.

Кожен тип групи спрямований на вирішення конкретних цілей, допускає взаємодію за певними правилами. Стосовно діяльності психолога охарактеризуємо сферу практичного застосування кожного виду груп.

Т - групи (групи соціально-психологічного тренінгу). Робота в них спрямована на те, щоб допомогти психологу краще пізнати самого себе як особистість; виробити індивідуальний стиль діяльності, навчитися краще розуміти своїх колег і людей, з якими доводиться вступати в спілкування щодо

процесу корекції, навчання правильній поведінці в ситуаціях міжособистісного спілкування.

Групи зустрічей. Основна мета - усвідомлення й реалізація того потенціалу особистості й інтелектуального розвитку, що закладений у кожному індивіді. Ефективно використати такий вид роботи для психологів-початківців з метою підвищення їхнього рівня самосвідомості й розвитку особистості. У ці групи можна включати також пацієнтів і їх родичів для досягнення довіри між психологом і пацієнтом.

Гештальт-групи. Робота керівника групи здійснюється не з усіма учасниками, а один на один з ким-небудь із її членів, що добровільно погодився на певний час виконувати провідну роль. Ключовими поняттями в роботі такої групи є «усвідомлення» й «зосередженість на сьогодні». Досвід роботи в такому напрямку підвищує ефективність індивідуальної роботи психолога з пацієнтами.

Групи психодрами. Широко використовується рольова гра і елементи імпровізації життєвих ситуацій, призначені для більш повного розкриття внутрішнього світу людини. Психолог, що пройшов курс психодрами, з успіхом може використовувати відповідні знання у спілкуванні із пацієнтами.

У роботі груп тілесної терапії особливе значення надається спілкуванню з тілом людини, управлінню ним. Види тілесної терапії є сильними методами емоційного вивільнення й ефективних змін у тілі, почуттях особистості.

Основна мета групи тренінгу вмінь - вироблення зовнішніх форм поведінки. Корисно використовувати при виробленні професійних комунікативних умінь психологів.

Ще одна важлива умова полягає в наявності розподілу часу між роботою й домом, між професійним і приватним життям. Стрес підсилюється щораз, коли межі між ними починають зникати, і робота займає більшу частину життя. Для психологічного благополуччя психологів необхідно обмежувати їхню роботу межами розумного. Сімейні проблеми, що є наслідком стресу, можуть бути полегшені «зниженням рутинності», коли люди цілеспрямовано беруть

участь у спеціальних заходах, повністю не пов'язаних з роботою, які дозволяють їм розслабитися, перестати думати про роботу, на певний час.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань, що стосуються професійного стресу психолога. Перспективи подальшого вивчення досліджуваної проблеми ми вбачаємо у виявленні чинників виникнення професійного стресу у психологів-практиків, розробці програми корекції професійного стресу у них.

Дмитрієва С. М. Особенности профилактической работы по предупреждению профессионального стресса у психологов

В статье анализируются особенности профилактической работы по предупреждению профессионального стресса у психологов.

Список використаних джерел та літератури:

1. Труднов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога.- 1998. - N 5.- С.90-91.
2. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1982. — С.12-26.
3. Труднов Д. О. О профессиональной деформации практического психолога. //Психологическая газета. - 2002.- № 1. - С. 12-13.
4. Марковец Е.Л. Исследование стрессовых состояний у психологов // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – Одеса. - 2000. - №4. - С. 61-65.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции.– СПб.: Питер, 2006.– 256 с.