ПСИХОЛОГИЧЕСКА ФИЗИОЛОГИЯ

Дзвоник Г.П., Савченко Т.Л.
Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В ПРАЦІ

Сучасне життя з кожним днем усе відчутніше порушує сформований механізм відносин людини з навколишнім світом. Зростання інтенсивності праці, скорочення часу на спілкування, підміна людського спілкування комп'ютерним діалогом, підвищення відповідальності працівників за наслідки прийнятих рішень і тому подібні явища створюють умови для розвитку хронічних форм стресу. Переслідуючи усіх нас і шуми, запахи, загазованість і інші явища екологічного оточення, що змінилося – усе це безперечні стимулятори стресів.

Причини стресу досить різноманітні. Існують, наприклад, так звані особистісні протиріччя, коли людина знає за собою суттєвий дефект чи поведінки чи характеру, але в залежності від якихось обставин не може його усунути. Усвідомлення такої обставини може викликати стрес. Дуже частою причиною стресу є виробничі і фінансові утруднення. Серйозним джерелом стресу може стати сімейна атмосфера. Професійна робота, за даними ряду досліджень (наприклад, американськими), викликає стрес у досить значного числа людей. Підсилює «стресовість» сучасної ситуації ріст не тільки частоти, але і тривалості впливу негативних факторів.

Що стосується стресу в професійній діяльності, тобто, в залежності від специфіки професії, то дослідники свідчать, що приблизно п'ята частина робітників соціальної сфери відчувають стан емоційно-мотиваційної напруги, втоми (професія відноситься до групи професій з підвищенням рівнем, ризику виникнення стресу).

В рейтингу самих стресових професій, що визначаються негативними наслідками стресу англійські психологи виділяють професію шахтаря, полісмена, журналіста, політика, лікаря. Російські та українські психологи відзначають найбільшу частоту і виразність стресу в професіях комунікативних, де є постійний контакт з людьми.

В атмосфері емоційного перенапруження в процесі зіткнення з негативними емоційними переживаннями клієнтів, колег, підлеглих, людина може мимовільно втягуватись в них, що викликає підвищене емоційне напруження. В цьому випадку ми зустрічаємося з синдромом «психічного вигорання», що розглядається як виснаження людини внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів та сил.

Знання позитивних і негативних сторін стресу, адекватне його використання чи запобігання проявів стресу мають істотне значення в створенні умов для виявлення творчих можливостей людини, плідної ефективної трудової діяльності. Ак-

туальність вивчення професійного стресу пов'язана з тим, що в сучасних соціально-економічних умовах України з загостренням конкурентної боротьби на ринку праці працівники піддають себе перевантаженням на роботі, які негативно впливають як на професійну діяльність, так і на особистість професіонала.

Вибраний аспект дослідження пов'язується з вирішенням таких прикладних задач психології праці як вивчення станів людини в трудовій діяльності та закономірностей становлення гармонії в системі «суб'єкт праці – професійне середовище», що може визначати міру професійної надійності, професійного здоров'я професіонала.

Особливості професійної діяльності спеціаліста в професіях типу «людина-людина» мають наступні типові характеристики професійних знань, умінь та навичок і інших основних позицій на прикладі професії менеджера:

- серед навичок виділяються навички формування структури процесів управління, роботи з кадрами, рекламної інформації, мистецтва управління людьми, підвищення ефективності виробництва, тобто навички управління;
- серед знань і вмінь першочерговими виступають ерудиція, компетентність, широкий кругозір;
- серед здібностей – високі організаційні здібності.

Дана професія характеризується напруженою розумовою працею, ненормованим робочим днем; вимагає завантаженості рухового, зорового, слухового аналізаторів, напруженості мислення, волі, уваги.

Професія менеджера висуває такі вимоги до індивідуально-психологічних особливостей спеціаліста:

- сильна, рухлива нервова система зі сторони нейродинаміки;
- швидкість реакції, сприймання та оцінки ситуацій, словесно-логічне мислення, уміння спілкуватися, високий рівень загального інтелекту, вербальних здібностей зі сторони пізнавальних процесів та інтелекту;
- емоційна стійкість, схильність до ризику, емоційної експресії зі сторони емоційних процесів;
- активність, самоконтроль, контактність, рішучість, чесність, потреба в досягненнях, терпіння, коректність зі сторони рис характеру як ціннісно-потребової сфери.

В професії психолога та вчителя серед навичок і вмінь ще виділяються вміння формування і поглиблення знань людини, навички вивчення психологічних її особливостей.

Серед вимог до індивідуально-психологічних особливостей для психолога, порівняно з менеджером та вчителем, відсутні обмеження зі сторони нейродинаміки, оскільки відбувається пристосування за рахунок індивідуального стилю діяльності. Крім того, в емоційно-вольовій сфері вчителя, психолога відсутня вимога наявності схильності до ризику, порівняно з професією менеджера. Зі сторони ціннісно-потребової сфери та рис характеру наголошується на емпатії, толерантності, доброзичливості, відкритості, добросовісності.

Аналіз основних виробничих операцій (управління трудовими ресурсами, регулювання стосунків, напружені бесіди, прийняття самостійних, нестандартних рішень, оцінка, перевірка знань), санітарно-гігієнічних характеристик (напружена розумова праця, ненормований робочий день); вказує на високу ймовірність виникнення професійного стресу в професіях «людина-людина» зі сторони умов праці.

Отже, аналіз різних професій типу «людина-людина» дозволяє:

- підкреслити високу ймовірність виникнення професійного стресу у її представників;
- виділити ймовірні ситуації виникнення професійного стресу; визначити ймовірні опосередковуючі фактори рівня виникнення стресу особистості професіонала (особливість нейродинаміки, емоційно-потребової сфери, рис характеру особистості).

Рівень інтеграції людини з умовами її праці забезпечує аналіз умов праці, факторів, що впливають та прояви індивідуальних відмінностей людини в цих умовах, ситуаціях.

В діяльності спеціалістів комунікативних професій підкреслюється наявність в характеристиці міри важкості і напруженості праці, такого показника як напружена розумова праця, емоційне навантаження, а серед несприятливих факторів – наявність емоційного напруження, що провокують професійний стрес в його індивідуальних проявах.

Тобто, серед кількісних характеристиках оцінки надійності можна для різних рівнів професійного стресу, виділяти рівні прояву особистісних якостей, установок, професійного вигорання і інших особливостей суб'єкта праці.

Отримані результати за вищеназваними рівнями можуть бути використані для тренування навичок попередження та подолання професійного стресу, як того передбачає необхідний рівень навчання та тренування в забезпеченні надійності людини в її професійній діяльності, зниження негативних наслідків стресового стану.

Як відомо з психології праці та ергономіки, любий стан людини виникає в процесі регуляції діяльності, виникає під впливом певних зовнішніх і внутрішніх причин і розвивається в процесі виконання діяльності. Працездатний стан оператора – це стан, при якому він здатний виконувати певну діяльність з якістю, яка від нього вимагається. Виходячи з цього оцінка і прогноз працездатності можуть бути спрямовані на оцінку ймовірної якості праці спеціаліста при певному його стані. Це вказує на важливість вивчення причин, які формують стан.

Специфічність формування стану визначає комплекс причин. Так, для стану втомлення визначальне значення мають фактори тривалості навантаження, його види, а для стресу – фактори підвищеної значимості виконуваної діяльності і відповідальності.

Специфічність формування стану залежить від умов, які опосередковують вплив причин. Це індивідуальні особливості людини, особистісні її властивості.

Поєднання причин і умов відображено в понятті функціональний стан, яке розроблене в роботах Л.Г.Дікої, А.Б.Леонової, В.І.Медведєва і визначається як комплекс наявних характеристик тих функцій та якостей людини, які прямо або опосередковано визначають виконання робочих операцій, що безпосередньо пов'язано з ефективністю трудової діяльності.

Різні види професійної діяльності пред'являють достатньо жорсткі вимоги до людини з точки зору їх змісту і реальних рівнів виконання.

Для деяких професій (менеджери, лікарі, юристи, педагоги) є постійним супутником емоційний стан, пов'язаний з виникненням високої інтенсивності переживань позитивних та негативних емоцій в силу високої відповідальності за прийняття рішення (Н.Є.Водоп'янова, Л.М.Карамушка, Н.В.Самоукіна та ін.).

Серед функціональних станів зниженої працездатності традиційно виділяють стани втоми, монотонії. Неоднозначний вплив на працездатність людини відмічається в стані напруженості в контексті стресу як функціонального психічного стану.

На сьогодні відсутнє чітке розведення понять напруженість і стрес. Їх поєднують в одну групу психічних функціональних станів. Так, Н.С.Пряжніков і Є.Ю. Пряжнікова виділяють дві основні групи психічних функціональних станів: 1) стрес (напруженість); і 2) втомлення. Виходить, що стан стресу може, як вказував ще Г.Сельє, здійснювати і позитивний вплив. Як підкреслюють далі автори, існують нормальні стресові реакції, як пристосування до ситуації і дистрес, коли енергія пристосування не може реалізуватись і починає руйнувати саму людину, що вплине і на її працездатність, здатність якісно виконувати певні трудові операції.

У вітчизняній психологічній науці взагалі тривалий час уникали використання терміну «стрес». Хоча проблематика екстремальних ситуацій, напруженості функціональних станів завжди була актуальною в роботах з психології праці та інженерної психології Л.Дікої, А.Б.Леонової, В.Л.Маріщука та ін.

З 80-х років XX ст. вивчення стресових станів розпочалось в прикладних дослідженнях факторів ризику для праці здатності і здоров'я професіоналів. Термін «професійний стрес» розглядається в якості родового поняття, яке узагальнює термін «робочий стрес», «трудовий стрес», «виробничий стрес», «організаційний стрес», тощо. Такими термінами позначають психічні стани, які виникають в процесі професійної діяльності, її специфічних умовах.

Вивчення стресу в професійній діяльності, як фактору , що впливає на працездатність спеціаліста вимагає як аналізу теорії стресу, його сучасних концепцій, так і аналізу професійного стресу. Це стосується визначення його чинників, долі їх внеску в специфічність стану, який виникає в професійній діяльності. Подібні результати можуть виступати компонентами для побудови програми заходів управління професійним стресом.

Література:

1. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. // Психология здоровья. / Под ред. Г.С. Никифорова, СПБ., 2003. – 375с.

2. Карамушка Л.М. Синдром професійного вигорання та професійна кар'єра працівників./ За ред. С.Д.Максименко та ін. – К., 2004. – 311с.

3. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Вестник. Моск.ун-та. Сер.14. Психология. – М., 2000. №3. – С. 4-19.

4. Леонтьев А.Н. Деятельность, Сознание. Личность. – М.:Политиздат, 1975. – 304 с.

5. Маришук В.Л. Самоуправление своими эмоциями в условиях психического стресса. // Вестник гипнологии и психотерапии. СПб. 1994, № 4.

6. Маришук В.Л.,Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб: Изд.дом «Сентябрь». 2001. – 260 с.

7. Медведев В.С.Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти). – К., 1977. – 192 с.

8. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Стрессы и конфликты в профессиональной деятельности.// Психология труда и человеческого достоинства. М., 2001. – С. 229-243.

9. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М., 1999. – 352 с.

10.Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб, 2003.

11.Селье Г. Очерки об адаптивном синдроме.- М., 1960. с.237-280.

12. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982. – 124 с.

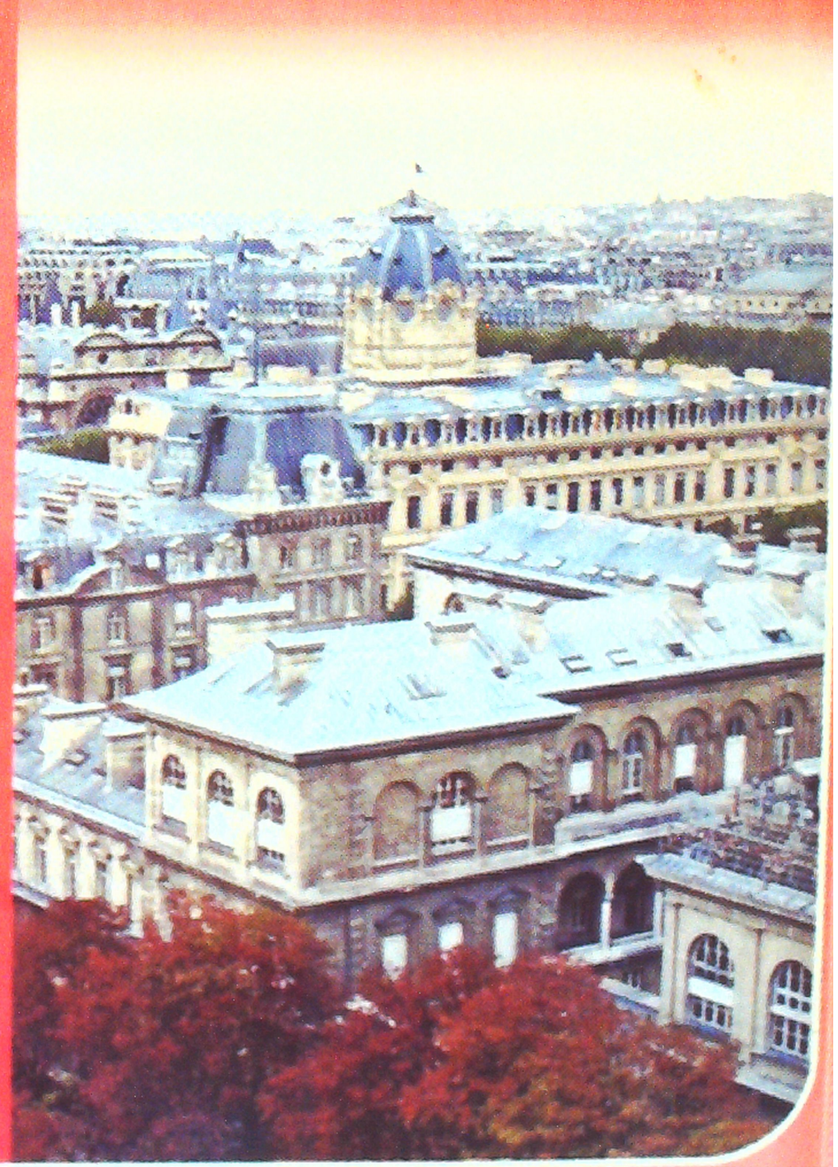
15

МАТЕРИАЛИ ЗА V МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

«ОСНОВНИТЕ ПРОБЛЕМИ НА СЪВРЕМЕННАТА НАУКА -2009»

17 - 25 април 2009

Том 15
Педагогически науки
Психология и социология



София
«Бял ГРАД-БГ» ООД
2009

МАТЕРИАЛИ

ЗА V МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

«ОСНОВНИТЕ ПРОБЛЕМИ НА СЪВРЕМЕННАТА НАУКА - 2009»

17 - 25 април 2009

Том 15
Педагогически науки
Психология и социология

София
«Бял ГРАД-БГ» ООД
2009

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД, Република България, гр.София, район «Триадица», бул. «Витоша» №4, ет.5

Материали за 5-а международна научна практична конференция, «Основните проблеми на съвременната наук», - 2009. Том 15. Педагогически науки. Психология и социология. София. «Бял ГРАД-БГ» ООД - 72 стр.

Редактор: Милко Тодоров Петков

Мениджър: Надя Атанасова Александрова

Технически работник: Татяна Стефанова Тодорова

Материали за 5-а международна научна практична конференция, «Основните проблеми на съвременната наук», 17 - 25 април 2009 на педагогически науки, психология и социология.

За ученици, работници на проучвания.

Цена 10 BGLV

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори, 2009
© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2009

СЪДЪРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИ НАУКИ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ

Мартынова Л.Н. К вопросу о влиянии православной церкви на воспитание дошкольников, проживающих в особых социальных условиях (на примере города Ельца) 3

Огінова І.О. Викладання сучасних еволюційних концепцій 6

Кунцова Л.А. О преподавании иностранного языка в современных условиях 10

Павлюкова Н.Ф. Гра як спосіб активації зацікавленості учнів на уроках біології 12

Иноземцева К.В. Методы обучения в структуре школьного образования 15

Спирина Е.А., Антонова Н.А. Способы использования интерактивной доски в учебном процессе 20

Кдырбаева А.А. Стохастические задачи в курсе математики начальных классов 23

Акрамова А.С. Формирование профессионально-методических умений будущих педагогов дошкольного учреждения 27

Созыкина И.А. К вопросу об организации самостоятельной работы на младшем этапе обучения в вузе 29

Буншафт Е.Н. К вопросу о развитии математических способностей у младших школьников 33

Люгзаева С.И. Формирование исследовательских умений и навыков младших школьников на уроках русского языка в рамках программы «перспективная начальная школа» 35

Стечкевич О.О. Інтерактивні методи і засоби організації професійної підготовки фахівців у ПТНЗ 38

СОЦИАЛНАТА ПЕДАГОГИКА

Ларіонова О.І. Особливості формування соціокультурної компетенції у немовному вузі на матеріалі іноземної мови 40

ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ

КОМАНДВАЙТЕ ПСИХОЛОГИЯТА

Сімак А.А. Ресурси особистості як субфеномени копінг-поведінки 44
Кравчук С.Л. До проблеми фрустрації як психічного стану особистості 46

ПЕДАГОГИЧЕСКА ПСИХОЛОГИЯ

Бондар О.Є. Врахування індивідуальних особливостей уваги
та пам'яті учнів у навчальному процесі 51

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ФИЗИОЛОГИЯ

Дзвоник Г.П., Савченко Т.Л. Проблема професійного стресу в праці 54

СОЦИАЛЕН ПСИХОЛОГИЯ

Гайворонський Р.О. Особливості прояву захисних механізмів
у міжособистісних конфліктах у юнацькому віці 59
Торшина А.С., Андриенко Е.В. Место и роль этики в сети интернет 62
Горобец О.Е., Голота В.С. Проблема насилия в Украинских семьях 64