

## СТРЕС У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

**Т. В. Циганчук. Стрес у професійній діяльності.** В статті визначено основне поняття дослідження, проаналізовано наявні теоретичні підходи до його вивчення. Розкрито роль емоційних станів у механізмах перебігу стресової реакції та їх типи. При цьому стрес визначається як індивідуально зумовлена реакція особистості на ситуацію, що супроводжується появою сильних емоційних переживань та відповідними зрушеннями у перебігу основних психічних пізнавальних процесів, змінами в психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах. Розглянуто об'єктивні чинники виникнення стресу. Досліджено соціальні стреси та причини їх виникнення. Визначено суб'єктивні причини стресів: неадекватні установки, помилки мислення, стійкі емоційні переживання, можлива зміна соціального статусу, рівень мотивації. Показано, що значення мотиву по-різному відображається на динаміці стресового стану: процесуальний мотив лежить в основі самого процесу діяльності, справляє мобілізуючий вплив на неї; мотив самоствердження виявляється в емоційній напруженості. Описано форми прояву стресу, такі як поведінкові, інтелектуальні, емоційні та психосоматичні. Описано динаміку переживання стресу в процесі діяльності. Проаналізовано різні підходи до його перебігу. Розглянуто стадії розвитку стресу у співвідношенні з об'єктивними та суб'єктивними показниками психічного стану особистості. При цьому, об'єктивні показники охоплюють сферу динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматичну сферу. Суб'єктивні показники відбивають, в першу чергу, самооцінки особистістю власного стану, які визначаються самим досліджуваним. Окреслено наступні стадії стресу: тривожність, як мобілізація резервів організму, домінування позитивних переживань; резистентність, як спроба реалізації максимуму резервів організму; виснаження, як стійке зниження працездатності та рівня

загального самопочуття.

**Ключові слова:** стрес, переживання, динаміка, емоція, тривожність, резистентність, мобілізація, опір.

**Т. В. Цыганчук. Стресс в профессиональной деятельности.** В статье определено основное понятие исследования, проанализированы имеющиеся теоретические подходы к его изучению. При этом стресс определяется как индивидуально обусловленная реакция личности на ситуацию, которая сопровождается появлением сильных эмоциональных переживаний и сдвигами в динамике психических познавательных процессов, изменениями в психосоматической, мотивационной и поведенческой сферах. Рассмотрены объективные и субъективные факторы возникновения стресса. Исследованы социальные стрессы и причины их возникновения. Определены субъективные причины стрессов: неадекватные установки, ошибки мышления, устойчивые эмоциональные переживания, изменение социального статуса, уровень мотивации. Показано, что значение мотива по-разному отражается на динамике стрессового состояния. Описаны поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и психосоматические формы проявления стресса. Проанализированы различные подходы к динамике переживания стресса. Рассмотрены стадии развития стресса в соотношении с объективными и субъективными показателями психического состояния личности. При этом, объективные показатели охватывают сферу динамики психических познавательных процессов, психосоматическую сферу. Субъективные показатели отражают, в первую очередь, самооценку личностью собственного состояния. Определены следующие стадии стресса: тревожность, как мобилизация резервов организма, доминирование положительных переживаний; резистентность, как попытка реализации максимума резервов организма; истощение, как устойчивое снижение работоспособности и уровня общего самочувствия.

**Ключевые слова:** стресс, переживания, динамика, эмоция, тревожность, резистентность, мобилизация, сопротивление.

**Постановка проблеми.** Важливість дослідження стресу визначається тим, що стрес вважається одним з провідних чинників, які знижують ефективність діяльності та призводить до фізіологічних і психологічних порушень особистості. Аналізуючи проблему стресу, ми виявили велику кількість теоретичних та емпіричних досліджень етіології та наслідків даного явища. Актуальність проблеми зумовлюється недостатньою розробленістю її теоретичного підґрунтя; практичною значущістю вивчення перебігу стресового стану за різних умов; актуальністю дослідження динаміки стресів в процесі діяльності та можливостей їх профілактики.

**Аналіз останніх досліджень.** Вплив стресу, а особливо дистресу, на особистість та її діяльність підкреслювали Л. М. Аболін, Ю. О. Олександровський, Г. Л. Заїкіна, Є. П. Ільїн, Л. М. Назарець, М. М. Решетников та інші, які досліджували особливості динаміки, форми прояву та наслідки його різновидів. Основні травмуючі фактори були визначені Г. С. Абрамовою, А. Г. Базілевським, О. В. Бодровим, І. О. Корнієнко, В. Г. Лащуком. До найбільш стресових чинників увійшли такі, як необхідність прийняття рішення в критичній ситуації за дефіциту часу, брак інформації, рольова невизначеність, підвищена відповідальність за наслідки, необхідність змінювати профіль діяльності чи засвоювати нові її форми, адекватно відповідати на нові виклики середовища тощо. Результатом нашого аналізу може бути висновок: складність надання узагальненої характеристики стресу пов'язана з різноплановістю причин, проявів, динаміки та наслідків досліджуваного явища.

**Мета роботи** полягає у визначенні об'єктивних та суб'єктивних характеристик перебігу стресових станів, їх причин та наслідків в діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** З розвитком уявлень про стрес у сучасній літературі виокремлюється декілька основних підходів у дослідженні даного явища.

*Перша група теорій* пов'язана з клінічними дослідженнями і визначає стрес як внутрішній стан організму. Автори звертаються до концепції

гомеостазу, класичної теорії стресу Г. Сельє, а в більшості визначень в якості критерію стресу використовуються зміни фізіологічних функцій. Прикладом такого підходу виступає концепція про розвиток емоційних психічних станів на фоні підвищеної або зниженої психофізіологічної активності. Тут розрізняються емоційні психічні стани з підвищеною психофізіологічною активністю (норма), нормальні психологічно комфортні стани з підвищеною психофізіологічною активністю, патологічні дискомфортні стани, нормальні емоційні стани з пониженою психофізіологічною активністю, патологічні стани зі зниженою психофізіологічною активністю. Стрес, нарівні з хвилюванням, тривогою, страхом, фрустрацією визначається як нормальний психологічно-дискомфортний стан з підвищеною психофізіологічною активністю[1].

До *другої групи* відносяться теоретичні концепції, в яких підкреслюється психологічна сторона стресу. Для більшості дослідників характерна тенденція розглядати психологічний стрес як особливий стан, що знаходиться між іншими емоційними явищами (афекти, фрустрація, тривожність, напруженість), або ж асоціювати з психологічною напруженістю, таким чином звільняючи поняття від медико-біологічних аспектів в детермінації стресу [4]. Для цих концепцій характерне розуміння стресу з точки зору ситуації, яка виникає в процесі діяльності. При цьому, особлива увага приділяється характеру зрушень в процесі діяльності, змінам працездатності [2]. Окремим напрямком таких досліджень можна визначити вивчення залежності рівня стресу, працездатності та стану здоров'я спеціалістів різного рівня, що стає одним з найбільш актуальних питань психології професійного здоров'я.

Враховуючи зазначені вище положення, в даній роботі ми розуміємо стрес як індивідуально зумовлену реакцію особистості на ситуацію, що супроводжується появою сильних емоційних переживань та відповідними зрушеннями у перебігу основних психічних пізнавальних процесів, змінами у психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах.

Особливу увагу серед професійних стресів дослідники приділяють стресам діяльності, надаючи особливої уваги причинам виникнення, наслідкам, формам прояву, динаміці їх переживання.

Можна виокремити декілька груп потенційно стресогенних чинників, які впливають на успішність діяльності.

До групи об'єктивних чинників відносяться стресори, соціальні за своїм походженням. Причинами їх виникнення інтенсивний розвиток сучасного суспільства, швидкість темпу життя, зміни та ускладнення вимог навчально-атестаційної системи. Як наслідок, виникає неспіввідношення генетичних програм з сучасними умовами [9], протиріччя між психобіологічною системою організму та ритмом соціальних процесів, до яких організм не завжди може швидко пристосуватись.

До другої групи відносяться суб'єктивні чинники. В першу чергу, це стреси, пов'язані з неадекватними установками, помилками мислення, емоційними переживаннями, можливою зміною соціального статусу [9].

Окрему групу суб'єктивних чинників складають мотиваційні, які регулюють діяльність зі сторони значимої для суб'єкта задачі, його потреб, установок та цінностей. Вивчення стресу показало, що його розвиткові сприяє низька мотивація людини до діяльності і неможливість контролювати ситуацію. Наприклад, при дослідженні стресу в процесі організаційних змін виявилось, що при негативному ставленні до останніх спостерігається підвищення всіх показників, які свідчать про наявність стресового стану, негативна динаміка рівня активності [6]. Значення мотиву по-різному відображається на динаміці стресового стану. Процесуальний мотив лежить в основі самого процесу діяльності, справляє мобілізуючий вплив на неї. Мотив самоствердження виявляється в емоційній напруженості, що призводить до інтенсивного емоційного переживання, оцінюючого ставлення до діяльності.

Форми прояву стресу. Традиційно у психології та психофізіології описуються поведінкові, інтелектуальні, емоційні та психосоматичні прояви

стресу [2]. Під впливом стресу прискорюється пульс, відбуваються зміни шкіряно-гальванічної реакції, зміни в діяльності відділів головного мозку, з'являється відчуття спраги, сухості, підвищується артеріальний тиск, змінюється частота і ритм серцевих скорочень, показники температури тіла, зіничний рефлекс, показники електроенцефалограми, електроокулограми, електроміограми. Порушення психосоматики також виявляються в напруженні м'язів, тремтінні рук, зміні ритму дихання, тремтінні голосу, порушенні мовних функцій, характеристик почерку. Спостерігаються також зміни в координації і точності рухів, гостроті зору, абсолютного й диференційного порогів світлової чутливості, часі сенсомоторних реакцій, зокрема, реакцій на рухомий об'єкт.

Поведінка характеризується переважанням стереотипних відповідей, неадекватними діями. Поведінкові ознаки стресу виявляються в порушенні режиму дня, соціально-рольових функцій. Також, мають місце непередбачуваність вчинків, погрози рішучих, але не виправданих обставинами дій, зміна вектору відповідальності й перекладання провини на інших [2; 5; 9].

При сильній емоційній напрузі в першу чергу дезорганізуються більш складні форми цілеспрямованих дій, їх планування, оцінка та передбачення.

В емоційній сфері можуть спостерігатись погіршення самопочуття, тривожність, страх, панічні переживання, ознаки депресії. Крім того, властиві людині негативні емоції (агресивність, ворожість) стають більш вираженими.

Динаміка стресу. Під динамікою розуміється послідовна зміна фаз (стадій) стресу. Стали класичними постулати Г. Сельє про три стадії стресової реакції. Згодом ця концепція була розвинена та доповнена, не лише характеризуючи фізіологічні прояви стресу на певній фазі, а і простежуючи часові проміжки кожної стадії, силу психоемоційної напруги, переживання особистості. Наприклад, було визначено, що перша фаза — стрес очікування — яку Г. Сельє трактував тільки як мобілізацію організму до стресу, включення захисних організмів, характеризується більшим напруженням

симпатико-адреналінової системи, ніж безпосередньо стрес (наприклад, очікування перед іспитом), швидкою втратою адаптаційних резервів.

Т. А. Немчін у динаміці переживання стресу також виокремлює три стадії стану напруженості. Впродовж першої стадії ознаки напруги не проявляються або майже не проявляються, особистість не вважає його станом напруження. Вважається, що суб'єктивні переживання з'являються пізніше, ніж функціональні зміни в організмі. Проте, якщо на першому рівні тривоги людина може не усвідомлювати її, то організм вже реагує перебудовою метаболізму.

Друга стадія характеризується виникненням психосоматичних реакцій, мобілізацією психічної діяльності, вегетативними проявами тривоги, підвищенням активності соматичного функціонування, реакціями соматичної мускулатури. Виявляється мотивація до досягнення мети, злиття мотиву та мети. Спостерігається підвищення уваги, короткотривалої пам'яті, проте функції довготривалої пам'яті погіршуються. Третя стадія характеризується стійкими соматичними та вегетативними порушеннями [7].

Крім того, існують дані, що між першим та другим етапом розвитку стресової реакції немає чіткої межі. Стан психічної дезадаптації, тобто, третій етап емоційно-стресової реакції, може в окремих випадках розвиватись безпосередньо за стресовим впливом як наслідок гострої психологічної напруги. Простеження часових проміжків кожної стадії також виявило, що перша стадія розвитку стресу, в свою чергу, розділяється на короткі періоди мобілізації адаптаційних резервів.

Перший період «стадії тривоги» триває від кількох хвилин до кількох годин. У більшості людей вона виявляється у формі стеничних емоцій та підвищенні працездатності. Якщо мобілізована адаптаційна захисна активність не усуває стресу, включаються програми перебудови діючих функціональних систем. Цей процес складає основний зміст другого періоду стадії тривоги. Даний період супроводжується зниженням працездатності і хворобливим станом.

При перевтомі, наявності хронічних захворювань така надмобілізація резервів може тільки загострити існуючі хворобливі стани та викликати нові. Тривалість другого періоду в середньому складає 11 діб [3].

Під час третього періоду першої фази стресу має місце процес адаптації до стресора. Його тривалість коливається і може складати кілька тижнів.

Ми визначили стрес як індивідуально зумовлену реакцію особистості на ситуації, які виникають у процесі професійної діяльності та супроводжуються появою сильних емоційних переживань і відповідними зрушення у перебігу основних психічних пізнавальних процесів, змінами в психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах. При такому підході ми можемо розглядати кожен окрему стадію розвитку стресу у співвідношенні з об'єктивними та суб'єктивними змінами психічного стану особистості. Об'єктивні зміни охоплюють сферу динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматичну сферу. Суб'єктивні зміни включають оцінки особистістю власного стану[8].

Перша стадія розвитку стресу — це тривожність. Загальною ознакою першої стадії стресу виступає хвилювання. Хвилювання пов'язане з тенденціями намагання досягти успішного виконання завдання, уникнути невдачі, зовнішніми мотиваційними тенденціями, очікуванням успіху чи невдачі, суб'єктивним значенням отриманого результату. Найчастіше це хвилювання минає, як тільки суб'єкт починає діяти. Складовою хвилювання є напруженість. При цьому ми можемо говорити про два варіанти розвитку стресової реакції. Стан хвилювання в одному випадку, при поєднанні з високою мотивацією, переживається позитивно і підвищує готовність до діяльності, мобілізує її у специфічному напрямі уникнення невдачі.

Проте така мобілізація може позначатись на психосоматиці. Наприклад, ми можемо спостерігати порушення тонкої моторики та координації рухів. Для цієї стадії характерна незмінність переживань, незначне покращення суб'єктивного стану. Домінують переживання активності, бадьорості, оптимізму. Другий варіант розвитку стадії



тривожності пов'язаний з надмірним рівнем хвилювання. Надмірне емоційне збудження виявляється у дезорганізуючому впливі емоцій, що позначається на зниженні динаміки показників психічних пізнавальних процесів та погіршенні психосоматики. При цьому домінують негативні переживання. Все це може призводити до переходу організму в стадію виснаження, минаючи стадію резистентності.

Якщо рівень хвилювання помірний і справляє мобілізуючий вплив на діяльність, відбувається перехід до другої стадії динаміки переживання стресу — стадії резистентності. Вона характеризується спробами реалізувати максимум резервів організму і виявляється в сталості (незмінності) показників динаміки психічних пізнавальних процесів та показників психосоматики. В окремих випадках може спостерігатись їх покращення. При цьому у психічній сфері домінують позитивні переживання творчого натхнення, задоволення від навчання, бадьорості, веселості, оптимізму.

Проте, якщо індивід тривалий час перебуває на цій стадії, відбувається перехід до виснаження, що виявляється у значному погіршенні всіх показників функціонального стану, призводить до витрат резервів організму, зниження працездатності, зниження показників динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматики. Це супроводжується домінуванням негативних переживань — зниженні суб'єктивного рівня працездатності, відповідальності, загального рівня самопочуття[8].

**Висновки.** Своєчасне виявлення певної стадії стресу, наявності певного рівня переживань дозволяє більш цілеспрямовано та диференційовано підійти до питання профілактики виникнення виснаження адаптаційних резервів та корекції стресового стану в процесі діяльності. Перспективи подальшого наукового дослідження проблеми стресогенності діяльності полягають у розширенні спектру профілактичних засобів зниження стресових навантажень. В цьому напрямку актуальними є розробка та дослідження таких проблем, як розрахунок впливу робочого навантаження у співвідношенні з можливістю відновлення психічних

резервів організму, розвитку вміння протистояти стресу шляхом вибору індивідуальних стратегій його подолання, психологічним супроводом критичних ситуацій в життєдіяльності особистості.

### **Список використаних джерел.**

1. Бодров В. А. Психофизиологические проблемы профессиональной надежности человека-оператора / В. А. Бодров // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М., 1991. – С. 111–120.

2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.

3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.

4. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.

5. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса : учеб. пособие / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

6. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.

7. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 167 с.

8. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота – К., 2011. – № 1 – С. 50–60.

9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

### **Транслітераційний переклад списку використаних джерел**

1. Bodrov V. A. Psihofiziologicheskieproblemyprofessional'nojnadezhnosti cheloveka-operatora / V. A. Bodrov // Psihologicheskieproblemyprofessional'nojdeyatelnosti. – M., 1991. – S. 111–120.
2. Il'in E. P. Psihofiziologijasostojanijcheloveka / E. P. Il'in. – SPb. : Piter, 2005. – 412 s.
3. Kitaev-Smyk L. A. Psihologijastressa / L. A. Kitaev-Smyk. – M. : Nauka, 1983. – 368 s.
4. Leonova A. B. Professional'nyjstress v processeorganizacionnyhizmenenij / A. B. Leonova, I. A. Motovilina // Psihologicheskijzhurnal. – 2006. – T. 27, № 2. – S. 79–92.
5. Marishhuk V. L. Povedenie i samoreguljacijcheloveka v uslovijahstressa : ucheb. posobie / V. L. Marishhuk, V. I. Evdokimov. – SPb. : Sentjabr', 2001. – 260 s.
6. Naenko N. I. Psihicheskajanaprjazhennost' / N. I. Naenko. – M. : Izd-voMosk. un-ta, 1976. – 112 s.
7. Nemchin T. A. Sostojanija nervno-psihicheskogo naprjazhenija / T. A. Nemchin. – Leningrad : Izd-voLeningr. un-ta, 1983. – 167 s.
8. Ciganchuk T. V. Dinamikasub'ektivnihperezhivan' u studentiv VNZ v stresovihsituacijah / T. V. Ciganchuk // Praktichnapsihologijatasocial'narobota – K., 2011. – № 1 – S. 50–60.
9. ShherbatyhJu. V. Psihologijastressa i metodykorrekcii / Ju. V. Shherbatyh. – SPb. : Piter, 2006. – 256 s.

**T. V. Tsyhanchuk. Stress in professional activities.** The experience of stress by personality is investigated. Theoretical and methodological positions of a problem of firmness to stresses are analyzed. In work psychological scientific views concerning the maintenance and structure of concepts “emotion”, “experience”, “stress” are systematized. It is theoretically defined: the reasons and consequences of occurrence of stresses, a stage of development of stressful reaction. Stress is an individual reaction to the situation of the individual. It is accompanied by strong

emotional experiences and changes in the dynamics of mental cognitive processes, changes in the psychosomatic, motivational and behavioral areas. The reasons of social stress are defined. Subjective reasons of stress are inadequate installation, thinking errors, stable emotional distress, changing social status, level of motivation. It is shown that the value motif differently affects the dynamics of the stress. It describes the effect of the procedural motive and the motive of self-affirmation. Procedural motive underlies the process of activity. This motive mobilizes activities. The motive of self-assertion causes negative emotions and affects the quality of work. Behavioral, intellectual, emotional and psychosomatic manifestations of stress are described. Different approaches to the dynamics of the experience of stress are analyzed. In the article results which specify in dynamism subjective experiences, their dependence on stress level are shown. In the work the indicators of stress are described. Objective indicators include the dynamics of the mental cognitive processes, psychosomatic sphere. Subjective indicators reflect the state of the self-esteem of their own personality. The stages of stress are described: anxiety (mobilization of body reserves, the dominance of positive experiences); resistance (attempt to implement the maximum reserves of the body); depletion (steady decline in the level of health and general well-being).

**Keywords:** stress, emotions, dynamics, emotion, anxiety, resistance, mobilization, resistance.

The abstract

### «STRESS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES»

**T. Tsyhanchuk.**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Applied Psychology, Borys Grinchenko Kyiv University, m. Kyiv

Number of references: 9

The relevance of this work due to the fact that the stress leads to violations of the structure of activity. It is accompanied by strong emotional experiences and changes in the dynamics of mental cognitive processes, changes in the psychosomatic, motivational and behavioral areas. The work is devoted research of

dynamics of experience of stresses at personality. In work psychological scientific views concerning the maintenance and structure of concepts “emotion”, “experience”, “stress” are systematized. It is theoretically defined: the reasons and consequences of occurrence of stresses, a stage of development of stressful reaction. It is shown that the value motif differently affects the dynamics of the stress. The reasons of social stress are defined. Subjective reasons of stress are inadequate installation, thinking errors, stable emotional distress, changing social status, level of motivation. It describes the effect of the procedural motive and the motive of self-affirmation. Objective causes of stress related to the environment. Behavioral, intellectual, emotional and psychosomatic manifestations of stress are described.

In the work results which specify in dynamism subjective experiences, their dependence on stress level are shown. In the work the indicators of stress are described. Objective indicators include the dynamics of the mental cognitive processes, psychosomatic sphere. Subjective indicators reflect the state of the self-esteem of their own personality. The stages of stress are described: anxiety (mobilization of body reserves, the dominance of positive experiences); resistance (attempt to implement the maximum reserves of the body); depletion (steady decline in the level of health and general well-being).