



УДК 159.9

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ У ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

Каширіна Є.В., здобувач  
кафедри практичної психології та соціальної роботи  
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

У статті проведено аналіз сучасних підходів до проблеми вивчення організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери. Визначено соціально-психологічні чинники попередження організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери: оптимістичний когнітивний стиль, що характеризується активною життєвою позицією, життєлюбністю, почуттям гумору, високою мотивацією досягнення, орієнтованістю на моторну і мовну активність; здатність встановлювати і розвивати міжособові стосунки, здійснювати і приймати інструментальну й емоційну підтримку; здатність до адаптивного мислення, яке свідчить про усвідомленість, самоконтроль, рефлексивність, гнучкість мислення, здатність дистанціюватися від травматичних подій, що зменшує прояв стресової симптоматики; здатність до впевненої поведінки, яке проявляється в самовпевненості, соціальній сміливості, ініціативності, позитивному ставленні до себе, відповідальності, соціальній компетентності; здатність управляти психофізіологічними станами; здатність до самоорганізації часу життя, що включає вміння раціонально розпоряджатися часом власного життя, планувати і визначати пріоритети власних справ, пунктуальність.

**Ключові слова:** фахівці соціономічної сфери, організаційно-професійні стреси, соціально-психологічні чинники попередження організаційно-професійних стресів.

В статті проведено аналіз сучасних підходів до проблеми вивчення організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери. Визначено соціально-психологічні чинники попередження організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери: оптимістичний когнітивний стиль, що характеризується активною життєвою позицією, життєлюбністю, почуттям гумору, високою мотивацією досягнення, орієнтованістю на моторну і мовну активність; здатність встановлювати і розвивати міжособові стосунки, здійснювати і приймати інструментальну й емоційну підтримку; здатність до адаптивного мислення, яке свідчить про усвідомленість, самоконтроль, рефлексивність, гнучкість мислення, здатність дистанціюватися від травматичних подій, що зменшує прояв стресової симптоматики; здатність до впевненої поведінки, яке проявляється в самовпевненості, соціальній сміливості, ініціативності, позитивному ставленні до себе, відповідальності, соціальній компетентності; здатність управляти психофізіологічними станами; здатність до самоорганізації часу життя, що включає вміння раціонально розпоряджатися часом власного життя, планувати і визначати пріоритети власних справ, пунктуальність.

**Ключевые слова:** специалисты социономической сферы, организационно-профессиональные стрессы, социально-психологические факторы предупреждения организационно-профессиональных стрессов.

Kashirina E.V. MODERN APPROACHES TO THE PROBLEM OF STUDYING THE ORGANIZATIONAL-PROFESSIONAL STRESS IN SPECIALISTS OF THE SENIOR SOCIETY

The article analyzes modern approaches to the problem of studying organizational and professional stresses among specialists in the socionic sphere. Socio-psychological factors of prevention of organizational and professional stresses among specialists in the socionic sphere are defined: an optimistic cognitive style characterized by an active vital position, love of life, high motivation for achievement, orientation toward motor and speech activity; the ability to establish and develop interpersonal relationships, make and take instrumental and emotional support; ability to adaptive thinking, which indicates awareness, self-control, reflexivity, flexibility of thinking, the ability to distance oneself from traumatic events, reduces the manifestation of stress symptoms; ability to confident behavior, which manifests itself in self-confidence, social courage, initiative, positive attitude towards oneself, responsibility, social competence; the ability to manage psychophysiological conditions; the ability to self-organize life time, including the ability to rationally manage the time of one's own life, to plan and determine the priorities of one's own affairs, punctuality.

**Key words:** specialists in the socionic sphere, organizational and professional stresses, social and psychological factors of prevention of organizational and professional stresses.

**Постановка проблеми.** Динаміка сучасних соціально-політичних перетворень, розгортання нових умов функціонування суб'єктів господарювання, впровадження організаційних змін підвищують значущість управлінської діяльності в забезпеченні конкурентоздатності організації. Проте нова модель управління, суттєві зміни змі-

сту та технології управлінської діяльності, екстремальність умов її здійснення стимулюють розвиток організаційно-управлінських стресів фахівців соціономічної сфери діяльності.

Організаційно-професійні стреси, негативно впливаючи на фізичне, психічне, інтелектуальне здоров'я фахівців, знижують продуктивність професійної діяльності, призводять до професійних і особистісних деформацій, що порушує їх працездатність, знижує ефективність і стабільність роботи всієї організації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки визначилось кілька напрямків вивчення феномену стресу: когнітивний (Т.М. Березіна, В.А. Бодров, S. Folkman, R.S. Lazarus), динамічний (Л.О. Китаєв-Смик, Т.О. Нелюбова), поведінковий (В.І. Євдокімов, А.В. Калусь, В.Л. Маріщук, А. Kagan, L. Levi, H.G. Wolff), адаптаційний (Є.С. Горелова, Ф.З. Меєрсон), особистісний (К.В. Судаков, Ю.В. Щербатих, A. Billings, S. Folkman, R.S. Lazarus, R. Moos). Значна кількість наукових праць присвячена вивченню факторів організаційно-професійного стресу (P. Buosiere, R.L. Kahn), висвітленню впливу професійної діяльності на особистість та здоров'я працівників (О.О. Баранов, Л.М. Мітіна, А.О. Реан, Н.В. Самоукіна, І.В. Сурніна, Т.М. Титаренко, J. Johansson, M. Frankenhaeuser), аналізу взаємозв'язку професійного та особистого життя людини (R.S. Bhagat, C.L. Cooper) [1; 2; 5; 7; 9; 11 та ін.].

Науковцями активно розробляються методи психічної регуляції та адаптації людини до професійних стресогенних факторів (Т.М. Березіна, В.А. Бодров, Л.Г. Дика, Є.Н. Кірьянова, Г.Б. Леонова, В.Л. Маріщук, С.А. Шанкін, Ю.В. Щербатих), саморегуляції психічних станів (Є.П. Ільїн, Л.О. Китаєв-Смик, В.І. Моросанова, Р.Р. Сагієв, В.І. Щедров), програми профілактики стресів та управління стресовим станом (J.I. Elkind, M. Frese, S.E. Jackson) [3; 4; 6; 8; 10 та ін.].

Однак при всьому розмаїтті досліджень недостатньо вивченими залишаються соціально-психологічні чинники виникнення організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери. Поза увагою науковців залишається проблема попередження та корекції стресових станів в умовах здійснення соціономічної діяльності. Очевидною є необхідність комплексного вивчення причин, закономірностей організаційно-професійних стресів з урахуванням специфіки діяльності, а також впливу соціально-психологічних чинників на формування та ступінь прояву, якісну своєрідність орга-

нізаційно-професійних стресів фахівців соціономічної сфери.

**Постановка завдання.** Мета статті – провести аналіз сучасних підходів до проблеми вивчення організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери та визначити соціально-психологічні чинники їх попередження.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: основні положення про сутність особистості (Л.С. Виготський, С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн); принципи системно-діяльнісного підходу до вивчення праці (А.О. Деркач, А.В. Журавльов); концепції психологічного стресу (В.О. Бодров, Л.О. Китаєв-Смик, Г. Сельє, С.Д. Spielberger); теорії професійного становлення особистості (Г.О. Бал, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева); парадигми вивчення професійного стресу (В.А. Бодров, Г.Б. Леонова, В.Л. Маріщук, Ю.В. Щербатих, С.Л. Cooper, R.S. Lazarus, W. Schonpflug); теоретичні моделі стресу на робочому місці (Т. Cox, J.R. Hackman, R.A. Karasek, A. Marcell); теорії організаційного стресу та організаційної поведінки (P. Buosiere, R.L. Kahn); методологія системного підходу до управлінської діяльності керівника (Н.Л. Коломінський, Л.Е. Орбан-Лембрик, В.В. Третьяченко), положення про стресори управлінської діяльності (В.Г. Дибшлаг, Е.С. Кузьмін, Т.А. Beehr, С. Cooper, L. Lang, J.S. Newman, W. Siegert); фундаментальні положення про професійну діяльність в особливих умовах (О.О. Назаров, О.В. Тімченко); концепція професійного вигорання (Н.Є. Водопьянова, Л.М. Карамушка); основні положення теорії стресостійкості (Б.Х. Варданян, П.Б. Зільберман) та адаптивності (В.А. Абабков, К.С. Горелова, Ф.З. Меєрсон, С.А. Шапкін); концептуальні підходи до вивчення копінг-поведінки (Л.І. Анциферова, І.Г. Сізова, С.І. Філіпченкова, S. Folkman, S.E. Hobfoll, R.S. Lazarus); теоретичні та методологічні засади соціально-психологічного тренінгу (Л.А. Петровська, О.С. Прутченков, К. Рудестам, Т.С. Яценко).

Проведений теоретичний аналіз показав, що останнім часом активно входять в обіг суспільної практики поняття «соціономічні професії». До цієї групи професій дослідники відносять ті, що, згідно з класифікацією Є. Клімова, входять до типу «людина-людина». Предметом професійної діяльності фахівця соціономічного профілю постає соціальна взаємодія, а змістом – різні аспекти її відтворення в суспільстві. Особливе значення в цьому контексті відведене професіям соціального працівника та фахівця із



соціальної допомоги (соціального забезпечення).

Емпіричне дослідження було проведено на базі науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Северодонецьк) серед соціальних працівників та фахівців з соціальної допомоги. Вибірку склали 118 респондентів (68 жінок та 50 чоловіків) віком від 29 до 48 років.

Встановлено, що на розвиток організаційно-професійних стресів впливають ситуаційні, інституціональні (організаційні й соціальні) фактори та індивідуальні характеристики особистості. Так, особистісна соціально-психологічна феноменологія виражена передусім у соціально-психологічних якостях – відносно стійких особливостях респондентів, що виявляються при контак-

тах з різноманітністю соціального середовища – іншими людьми, групами, суспільними явищами, а також представлена динамічно: у вигляді соціально-психологічних процесів і станів (чи компонентів психічних станів), які виникають у працівників соціальної сфери в процесі здійснення професійної діяльності, групової взаємодії та під впливом думок, спонукань, емоційних переживань.

Індивідуальні відмінності у виникненні та прояві професійних стресів багато в чому обумовлені своєрідними особистісними особливостями людини, які характеризуються тими або іншими диспозиціями й установками стосовно життя, роботи, здоров'я і, у зв'язку із цим, відрізняються ступенем уразливості та глибиною переживання стресу.

Таблиця 1

**Організаційно-професійні стрес-чинники професійної діяльності фахівців соціальної сфери (N = 118)**

Стрес-чинники	Характеристика стрес-чинників	Рівень стресогенності	
		Кількість визначених респондентами професійних проблем	% від загальної кількості
Матеріально-технічний модуль	комплекс матеріально-технічного забезпечення діяльності організації: обладнання, умови праці і т. ін.	27	6,69
Кадровий модуль	політика організації в сфері трудових ресурсів: система відбору, навчання, розстановки персоналу, трудова мотивація та стимулювання.	89	21,52
Соціально-психологічний модуль	морально-психологічний клімат в колективі, міжособові відносини, що виникають в процесі професійної діяльності.	49	12,16
Управлінський модуль	сукупність розподілу обов'язків та повноважень, управлінська ієрархія, прийняті в організації методи прийняття та узгодження управлінських рішень, стиль керівництва.	111	29,87
Фінансовий модуль	фінансові питання організації та фінансова політика	36	9,12
Інформаційно-аналітичний модуль	особливості каналів передачі інформації, її зберігання та інформаційного забезпечення діяльності організації	14	3,15
Маркетинговий модуль	провідні потреби споживачів та покупців, їх задоволення шляхом реалізації послуг, що здійснюються організацією	8	1,32
Зовнішній модуль	елементи макросередовища, що впливають на життєдіяльність організації: відносини з державними структурами, політика в країні тощо	51	13,09

У професійній діяльності фахівцям значеного профілю доводиться реалізувати певні соціальні ролі, включатися в різні соціальні групи, налагоджувати міжособові стосунки, вирішувати конфліктні ситуації, адаптуватися до різних чинників організаційного середовища. Ефективна психічна адаптація є однією з передумов їх успішної професійної діяльності. Соціально-психологічна адаптація – це процес подолання проблемних ситуацій особистістю, в ході якого вона використовує сформовані на попередніх етапах свого розвитку навички соціалізації, що дозволяє їй взаємодіяти з групою без внутрішніх або зовнішніх конфліктів, продуктивно виконувати провідну діяльність, виправдовувати рольові очікування, і при усьому цьому самостверджуватися, задовольняти свої основні потреби.

Ступінь прояву ознак організаційно-професійного стресу багато в чому залежить від ряду чинників: очікувань, мотивації, установок, переконань, минулого досвіду особистості. Однією з досить загальних установок свідомості є оптимізм і песимізм – тобто тенденція бачити в явищах навколишнього світу хороші або погані моменти. Обидві стратегії мають свої переваги та недоліки, і кожен індивідуум підсвідомо або неусвідомлено вибирає свій тип ставлення до життя, виходячи з власного досвіду, особливостей вищої нервової діяльності.

Крім того, виникнення та переживання стресу певним чином детерміновано статевими та гендерними особливостями.

Так, визначено відмінності в копінг-стратегіях, які використовуються чоловіками і жінками в стресових ситуаціях. Відмінності стресових реакцій у представників різних статей проявляються в способах, які вони використовують для подолання негативних переживань. Так, жінки, відчуваючи пригніченість, прагнуть думати про можливі причини свого стану. Чоловіки, навпаки, намагаються відгородитися від депресивних емоцій, концентруючись на чому-небудь іншому або залучаючись до фізичної активності щоб знизити емоційну напругу. Аналізована модель також припускає, що жіноча реакція ретельно обдумати з тенденцією до нав'язливого фокусування на проблемі, збільшує жіночу уразливість щодо депресії.

Реагування фахівців соціономічної сфери на стресогенні чинники професійної діяльності опосередковується особливостями вікових змін, а також специфікою стадій професійного становлення та проявом професійних криз. Різні вікові періоди відрізняються

(окрім особливостей психічного і особистісного розвитку) центральною проблемою цього періоду, яка обумовлює типові труднощі, критичні ситуації або кризи. Тобто на кожному віковому етапі виникає своя специфічна проблема, яка вимагає вирішення. Успішне розв'язання кризи є запорукою подальшого розвитку здорової особистості та необхідним чинником ефективного проживання наступних стадій. На рівні індивідуальної свідомості людиною вікова криза – це гостра емоційна ситуація, тяжке відчуття потреби і необхідності змін у поєднанні з неясністю їх характеру і способів, нарешті, почуття розгубленості, безпорадності, безсилля, що посилює психічну напругу і опосередковує розвиток організаційно-професійних стресів.

Встановлено, що на систему оцінки людиною стресу і стратегію його подолання впливає й професійний досвід. Робота впливає на якість сприйняття й оцінку проблемних ситуацій шляхом періодичного зіткнення особистісних здібностей, можливостей, навичок з вимогами професійної діяльності. Процеси подолання стресу, що використовуються для вирішення проблем на роботі, застосовуються і для подолання стресу в інших життєвих ситуаціях.

Модераторами стресу можуть бути характеристики соціального оточення, такі як соціальна інтеграція, соціальні ресурси, соціальне пристосування. Так, соціальна підтримка здатна зменшити негативний ефект стресових подій, що впливають на самопочуття, психічні і соматичні системи, бо наявність підтримки супроводжується позитивним душевним станом і викликає редуцію психічних і соматичних симптомів. Знання і впевненість у тому, що при важких життєвих подіях тебе підтримають (когнітивна, емоційна підтримка та підтримка самооцінки), а також наявність релевантних осіб, які підтримують під час стресу, сприяють зменшенню негативних ефектів стресу.

Для визначення соціально-психологічних чинників організаційно-професійних стресів фахівців соціономічної сфери проаналізовано результати анкетування респондентів за допомогою методики В.М. Снеткова «Середовище організаційних проблем» (табл. 1).

Отримані дані дослідження соціально-психологічних чинників попередження організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери підтверджують розроблену загальну концептуальну модель та можуть використовуватися для розробки корекційної програми управління організаційно-професійними стресами, спрямова-



ної на мінімізацію дії стрес-факторів професійної діяльності фахівців соціономічної сфери, розширення їх рольового репертуару, розвитку навичок ефективної взаємодії та організації професійної діяльності.

**Висновки.** Визначено соціально-психологічні чинники попередження організаційно-професійних стресів у фахівців соціономічної сфери: оптимістичний когнітивний стиль, що характеризується активною життєвою позицією, життєлюбністю, почуттям гумору, високою мотивацією досягнення, орієнтованістю на моторну і мовну активність; здатність встановлювати і розвивати міжособові стосунки, здійснювати і приймати інструментальну й емоційну підтримку; здатність до адаптивного мислення, яке свідчить про усвідомленість, самоконтроль, рефлексивність, гнучкість мислення, здатність дистанціюватися від травматичних подій, що зменшує прояв стресової симптоматики; здатність до впевненої поведінки, яке проявляється в самовпевненості, соціальній сміливості, ініціативності, позитивному ставленні до себе, відповідальності, соціальній компетентності; здатність управляти психофізіологічними станами; здатність до самоорганізації часу життя, що включає вміння раціонально розпоряджатися часом власного життя, планувати і визначати пріоритети власних справ, пунктуальність.

Отже, на попередження організаційно-професійних стресів фахівців соціономічної сфери впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру, когнітивні конструкти, що зумовлюють способи реагування на життєві труднощі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Березина Т.Н. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) / Т.Н. Березина, С.А. Рыбцов, Е.И. Хитрякова // Мир психологии. – 2008. – № 4 (окт.–дек.). – С. 148–160.
2. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М. : ПЭР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1 : „COPING STRESS” и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологич. журнал. – 2006. – № 1. – С. 122–133.
4. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема / Е.П. Ильин // Психол. журнал. – 1981. – Т. 2. – № 5. – С. 35–42.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
6. Корольчук В.М. Психология стрессостойкости личности : дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / В.М. Корольчук. – К., 2009. – 480 с.
7. Крайнюк В.М. Психология стрессостойкости личности / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 431 с.
8. Леонова А.Б. Психология труда и организационная психология : современное состояние и перспективы развития : [хрестоматия] / А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева ; рец. Е.А. Климов, А.И. Донцов. – М. : Радикс, 1995. – 448 с.
9. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
10. Шапкин С.А. Методика изучения стратегий адаптации человека к стрессогенным условиям профессиональной деятельности / С.А. Шапкин // Проблемность в профессиональной деятельности : теория, методы психологического анализа ; отв. ред. Л. Г. Дикая. – М. : ИП РАН, 1999. – № 2. – С. 132–160.
11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.