

особистісних властивостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресовим факторам, переносити емоційні навантаження без негативних наслідків для власного здоров'я, оточуючих людей і своєї професійної діяльності.

З огляду на особливості творення музичного образу та виконання музичних творів під час концертів, діяльність музиканта належить до найбільш стресогенних професій, тому постає необхідність формування у майбутніх музикантів навичок емоційної саморегуляції, емоційного контролю, що забезпечить високий рівень стресостійкості особистості в умовах підвищеного емоційного напруження.

Цілеспрямований розвиток стресостійкості в студентів-майбутніх музикантів можна здійснювати в процесі вивчення різних психологічних навчальних дисциплін в закладах вищої освіти, а також шляхом залучення їх до соціально-психологічних тренінгів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Берзін В. І. Основи психогігієни. Київ : Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
2. Котова Л. М. Проблема розвитку емоційної стійкості майбутніх учителів музики. Рідна школа. 2000. № 11. С. 39–41.
3. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1 (45). С. 156–173.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної стресостійкості. Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. 2004. № 617. С. 96–100.
6. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. 336 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_I\\_L.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_I_L.pdf) (дата звернення: 20.09.2021).
7. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 29-30 грудня 2013 р.). Переяслав-Хмельницький, 2013. С. 152-154. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 20.09.2021).
8. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок - державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с. URL: [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2020/ShevchenkoR\\_avtoref\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/ShevchenkoR_avtoref_pas.pdf) (дата звернення: 20.09.2021).

*Бобало Світлана  
Науковий керівник – асист. Чин Руслана*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ

В умовах пандемії життєдіяльність людини неможлива без максимальних навантажень, гострого суперництва, напруженої боротьби, постійних переживань успіху або невдач, всього того, що складає семантику поняття «стрес». Безперервні змінні умови соціального середовища спричинюють необхідність формування якостей, що підвищують стійкість психіки до дії інтенсивних внутрішніх та зовнішніх подразників, тобто до дії стресорів. Великого значення набуває схильність кожної людини до дії зростаючої кількості різноманітних стресогенних чинників, що нерідко приводить до стресових ситуацій, причому часто з негативними

наслідками. Дана проблема особливо важлива в професійній діяльності сучасних працівників медичної сфери.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей стресостійкості працівників медичної сфери.

Стрес – найбільш популярне поняття, яким користуються дослідники для позначення психічних станів людини у важких умовах. Його застосовують для позначення широкого кола не тільки психічних, але й фізіологічних станів, зокрема фізичної напруги чи втоми. Більше того, унаслідок популярності терміну «стрес» ним стали позначати різноманітні явища з галузі соціології, біології, медицини та ін. Так, цей термін вживають для позначення зовнішніх впливів і ситуацій, у які може потрапити людина. Поняття «стрес» у сучасній науковій фізіології, психології, соматології, медицині містить відомості про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи організму (біологічні, психологічні, соціально-психологічні). Стрес розглядається науковцями як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, тобто як неспецифічна реакція організму людини на певні вимоги. Неоднозначність розуміння феномену стресу, непослідовність у застосуванні цього терміну спричиняють суперечливість отриманих даних, відсутність чітких критеріїв і показників при їхній інтерпретації й зіставленні [1].

Висока стресостійкість забезпечує успішність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу зовнішніх чинників. За даними наукових досліджень, наслідки психотравмуючих подій проявляються змінами в поведінковій, емоційній і пізнавальній сферах особистості. Психотравмуючі ситуації можуть призвести до дезадаптивної поведінки, психосоматичних та нервово-психічних розладів (Ю.Александровський, Г. Нікіфоров, В. Марішук, Н. Тарабріна, Н. Бачериков, Н. Воронцов, П. Петрик, О. Морозов, В. Клименко). Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів (А. Маклаков, В. Моляко, В. Берзін, В. Бодров, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко).

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах професійного шляху. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих ситуацій (Т. Титаренко, Н. Чепелева), яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід (О. Лактіонов), суб'єктна активність (В. Татенко, Ю. Швалб), стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (О. Санникова) та ін. Проте змістовні характеристики стійкості до стресу як фактору психічного й фізичного здоров'я особистості, ефективності й надійності професійної діяльності працівників медичної сфери в умовах пандемії безпосередньо не

розглядались, тому дослідження природи стресостійкості, залежності від особливостей діяльності і впливу на особистість дає змогу не тільки зрозуміти сутність цього феномену, а й обґрунтувати шляхи й методи його оцінки та формування.

Стрес (від англ. stress – «тиск, напруга») – це такий стан індивіда, що виникає як реакція-відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, котрі виводять із рівноваги фізичні або психологічні функції людини [7, с. 163]. Людина в стані стресу здатна на неймовірні (порівняно зі спокійним станом) вчинки. Так, у момент стресу в кров викидається значна кількість адреналіну, а також мобілізуються всі резерви організму; можливості людини різко зростають, але лише на певний нетривалий час. Тривалість цього стресогенного періоду й наслідки для організму в кожній людині індивідуальні. Загальновідомо, що невеликий і не дуже тривалий стрес може бути навіть корисним для активізації діяльності, виконання певної роботи, а тривалий і значний стрес може призвести до різних небажаних негативних наслідків.

Медицина є найбільш складною сферою людської діяльності, що вимагає, окрім спеціальних знань і практичних навичок, також інтуїції та позитивних особистісних якостей фахівця. Звертаючись за медичною допомогою, людина розраховує на отримання кваліфікованої та якісної послуги. Це означає, що відповідно до захворювання допомогу повинен надавати лікар, котрий має відповідну професійну підготовку, у відповідному обсязі та з використанням правильних, доброякісних засобів і адекватного психологічного настрою [4, с. 89].

Робота фахівців медичної галузі належить до професій, в яких особистість пов'язана з неминучими емоційними перевантаженнями, що призводять до внутрішньої емоційної спустошеності внаслідок необхідності постійних контактів із хворими людьми. Адже робота лікаря чи медичної сестри пов'язана з людськими стражданнями, смертю, колосальними навантаженнями на нервову систему, високою відповідальністю за життя і благополуччя інших людей. «Постійні стресові ситуації, в які потрапляють медичні працівники в процесі складної соціальної взаємодії з пацієнтами, необхідність сприйняття й усвідомлення сутності проблем пацієнта, особистісна незахищеність та інші морально-психологічні чинники негативно впливають на здоров'я фахівця медичної сфери» [6, с. 2].

Розвитку стресу у медичних працівників передують період підвищеної активності. Період, коли людина, присвятивши себе роботі, відмовляється від задоволення власних потреб. Внаслідок цього настає перша ознака – виснаження. Виснаження визначається як почуття перенапруги і вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, що не минає після нічного сну. Після періоду відпочинку такі прояви зменшуються, проте після повернення до попередньої робочої ситуації, поновлюються.

Другою ознакою стресу у медичних працівників є особистісна відстороненість. Професіонали, які відчувають вигорання, використовують відсторонення як спробу впоратися з

емоційними стресорами на роботі, зміною свого співчуття до клієнта через емоційне відсторонення. У крайніх проявах людину майже нічого не хвилює ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Втрачається інтерес до пацієнта, він сприймається як неживий предмет, сама присутність якого часом неприємна.

Третьою ознакою стресу у медичних працівників є відчуття втрати власної ефективності або зниження самооцінки в рамках вигорання. Люди не бачать перспектив для своєї професійної діяльності, знижується задоволення роботою, втрачається віра в свої професійні можливості [8, с. 162–163].

Професійний стрес працівників медичної сфери в умовах пандемії є багатовимірним феноменом, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію. У теорії та практиці професійного стресу специфічними проявами характеризується синдром стресу: від причин стресу, які визначаються змістовними особливостями та умовами професійної діяльності конкретного типу до симптоматики переживань стресу у вигляді гострих і хронічних стресових станів та фіксації негативних наслідків стресу у формі стійких особистісних та поведінкових деформацій [2, с. 59].

Причинами професійного стресу у працівників медичної сфери в умовах пандемії можуть бути як фізичні, так і психологічні чинники, причому як реально існуючі, так і передбачувані. Фізичними стресорами можуть бути несприятливі зовнішні впливи трудової діяльності: підвищене фізичне навантаження, погана розробка ергономічних складових та ін. До психологічних стресорів працівників медичної сфери в умовах пандемії відносяться: підвищена відповідальність, недолік або надлишок інформації, невизначеність ситуації, підвищена мотивація, часта перебудова стратегій поведінки в ході ситуації, незадоволення кар'єрним зростанням, підвищена конфліктність в колективі тощо [5, с. 5–6].

Багато психічних станів у працівників медичної сфери в умовах пандемії, що спостерігаються при виникненні екстремальних ситуацій, можуть бути віднесені до групи так званих психогенних розладів. Найчастіше до них відносять різноманітні невротичні й патохарактерологічні реакції, неврози й реактивні психози. Загальна особливість всіх цих розладів полягає в тому, що вони мають ситуативний характер. Їх інтенсивність залежить від характеру патогенних обставин, до яких відносяться: специфіка факторів обстановки, гострота й сила їхнього впливу, а також смисловий зміст психотравми [3, с. 102]. Тривалий вплив екстремальних умов на працівників медичної сфери в умовах пандемії призводить до негативних психічних станів зі змінами в поведінковій, пізнавальній, емоційній сферах з вираженою нервово-психічною напругою. У випадку дезорганізації діяльності спостерігаються патологічні реакції, неврози, психози, психосоматичні захворювання. При цьому у стресостійких працівників медичної сфери при дії екстремальних факторів можлива активація і мобілізація психічних і фізичних функцій.

Отже, психологічні чинники та умови професійної діяльності медичних працівників формують не тільки професійні вимоги, але й безпосередньо впливають на особистість медика. Тривале здійснення лікарської діяльності приводить не тільки до вдосконалення певних професійних навичок, а й до низки несприятливих змін як для самої особистості медичного працівника, так і успішності його діяльності, зокрема, до професійного стресу та емоційного вигорання медика. Під час розвитку ознак стресу розвивається і прогресує емоційне, розумове і фізичне виснаження у медичних працівників. Такою реакцією організм відповідає на хронічний стрес, який пов'язаний з їх професійною діяльністю.

На діагностичному етапі роботи, нами були підібрані та проведені наступні методики для діагностики стресостійкості 60 медичних працівників, які різняться за посадою, віком та досвідом: тест на стресостійкість (автор Ю.В. Щербатих) спрямований на дослідження стресостійкості особистості. Фактично даний тест оцінює рівень стресочутливості – показник, зворотний стресостійкості. Чим вищі показники тесту, тим вища стресочутливість людини. тест самооцінки стресостійкості С. Коухена й Г. Вілліансона дає змогу визначити стресостійкість особистості за рівнями: високий, середній, задовільний, низький, дуже низький. методика «Комплексна оцінка проявів стресу» (автор Ю. Щербатих) дає змогу визначити ступінь вираженості стресу. Серед інтелектуальних, поведінкових, емоційних і фізіологічних симптомів досліджувані повинні відзначити притаманні їм ознаки стресу. тест «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк) дає змогу визначити такі непрямі показники стресу у медичних працівників, як тривожність, фрустрація та ригідність.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в обрахунку і аналізі даних емпіричного дослідження особливостей стресостійкості медичних працівників в умовах пандемії.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 329 с.
3. Герчева Д. Ми повинні боротися з COVID-19, зберігаючи солідарність, толерантність та взаємоповагу. URL : <https://ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/blog/2020/we-must-fight-covid-19-with-solidarity--tolerance-and-respect.html>
4. Егорова М.А. Модель деятельности медицинского работника в экстремальных условиях. Психологическая наука и образование. 2013. №4. С.89–96.
5. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ, 1997. 180 с.
6. Кондрашихина О.А. Предпосылки фасилитационных способностей медицинских работников. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 7. С. 1–4.
7. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
8. Шегедин М. Б., Мудрик Н. О. Історія медицини та медсестринства. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 328 с.