

батьки були в гармонії. Крім того, було виявлено, що смуток і мотивація до втечі зменшуються з віком. Якщо діти стикалися з деструктивними стилями конфлікту, то старші виявляли менше страху, смутку та мотивації до втечі, ніж молодші [5].

Висновок. Сучасна сім'я характеризується значними структурними та змістовими трансформаціями, що спричиняють зміну її функціонування як системи, тому дослідження впливу батьківських конфліктів на дитину та їх реальних наслідків залишаються актуальними і в майбутньому і є одним із перспективних, недостатньо розроблених напрямків психологічних досліджень сім'ї.

Майбутні дослідження мають зосередитися на різних аспектах конфліктної поведінки батьків і перевірити їх індивідуальні чи кумулятивні ефекти. На додаток до дослідження впливу конструктивної та деструктивної конфліктної поведінки слід також досліджувати наслідки депресивної конфліктної поведінки, коли вона є не відкрита, а прихована.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2-х кн. Київ: Либідь, 2003. С. 3.
2. Гришина Н.В. Психологія конфлікту. - СПб.: Питер, 2004. 464 с.
3. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання у молодих сім'ях. 2004. С.44.
4. Яблонська Т.М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Український соціум. 2004. № 2 (4). С. 80-84.
5. Positive and Negative Effects of Parental Conflicts on Children's Condition and Behaviour. ULR: <https://jeps.efpsa.org/articles/10.5334/jeps.bm/print/>
6. (дата звернення: 01.04.2022).

*Багрій Марія
Науковий керівник – доц. Шпак Марія*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

Однією з суттєвих ознак сучасного суспільства є тенденція до підвищення стресогенності життєвого простору, яка пов'язана з глобальними соціальними, політичними, економічними змінами, інтенсифікацією у сфері виробництва та освіти, збільшенням кількості природних та техногенних катастроф. Під впливом цих змін трансформується і професійне середовище людини: впроваджуються нові інформаційні та комунікаційні технології; інформаційна глобалізація зумовлює зміни у стандартах роботи, підвищуються вимоги до професіоналізму працівників; зростає складність та обсяги професійних завдань, які вимагають гнучкості мислення і високої швидкості прийняття рішень тощо. Усе це зумовлює виникнення професійного стресу у фахівців.

Уже в кінці минулого століття стрес було визнано глобальною проблемою людства. Його назвали "тихим вбивцею", який може призвести до захворювань серця, високого кров'яного тиску, болів у грудях і аритмії [3, с. 165]. Тож питання вивчення впливу стресу на організм людини є дуже актуальним, адже стрес значно підвищує ризик виникнення хвороб, знижує працездатність, продуктивність та якість життя людей в цілому.

Проблемі вивчення соціально-психологічних особливостей стресу присвячені праці як вітчизняних (В. Винарська, О. Поліщук, Н. Самолюк, Т. Ткачук, О. Туркін та ін.), так і зарубіжних науковців (У. Кеннон, Б. Коган, Р. Лазарус, Г. Сельє та ін.). Проте, у зв'язку із мінливістю стресогенних чинників життєвого простору людини, існує потреба у поглибленому дослідженні особливостей виникнення професійного стресу та пошуку засобів формування стресостійкості особистості у контексті професійного середовища.

Метою статті є теоретичне обґрунтування соціально-психологічних чинників професійного стресу та ролі стресостійкості у його виникненні.

Перш за все зазначимо, що термін “стрес” (від англ. “stress” – тиск, напруга) запозичений з технічної сфери, у якій він застосовувався з метою позначення впливу зовнішньої сили, що чиниться на фізичний об’єкт, і призводить до виникнення в ньому напруги, тобто тимчасової або постійної зміни його структури.

Вперше поняття “фізіологічний стрес” ввів Г. Сельє у 1946 році, розглядаючи його як неспецифічну відповідь організму (“загальний адаптаційний синдром”) на дію негативних чинників, які можуть становити загрозу.

Нині найбільш розповсюдженим є визначення “стресу” як надмірного психологічного і фізіологічного напруження, яке зумовлене сильним негативним впливом того чи іншого чинника.

Загалом у психології, фізіології та медицині під “стресом” розуміють емоційний стан напруги, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи. Виділяють різні види стресів, що виникають у професійній діяльності. Зокрема, Л. Куликов та О. Михайлова виокремлюють три види стресу: робочий, професійний та організаційний [3, с. 166]. Визначення цих понять відображені на рис. 1.

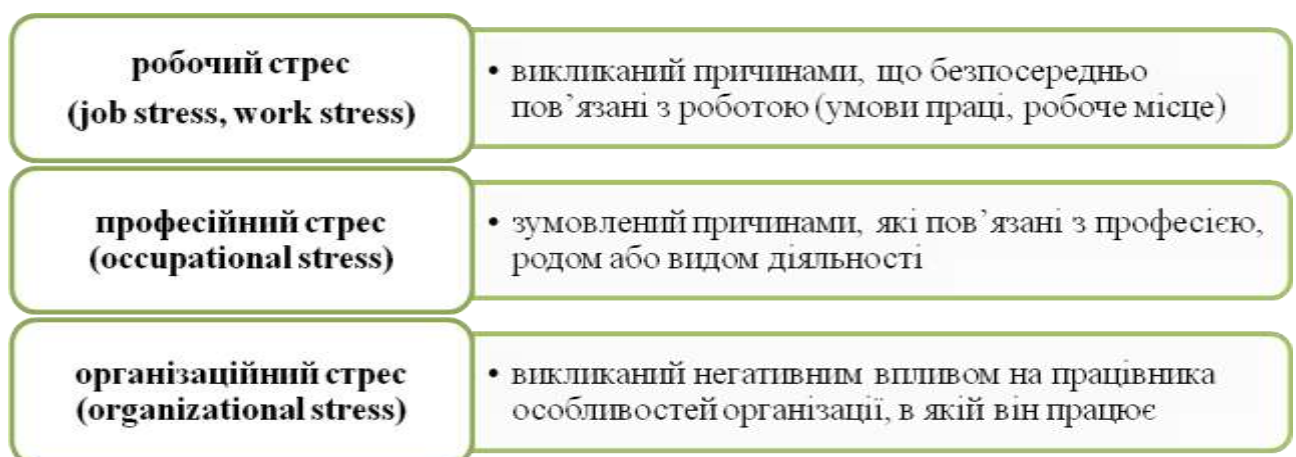


Рис. 1. Види стресів, що виникають у професійній діяльності

Безсумнівно, поняття «робочий стрес», «професійний стрес», «організаційний стрес» не є тотожними, хоча і дуже близькі за змістом. Однак, у науковій літературі часто ці терміни використовуються як синоніми.

Існує велика кількість теоретичних підходів до класифікації чинників стресу. На основі вивчення та аналізу наукових джерел з проблеми дослідження, умовно можна виокремити три групи соціально-психологічних чинників виникнення професійного стресу: першу групу складають чинники, пов'язані зі змістовими характеристиками роботи – це зміст та вимоги роботи, робоче навантаження, розклад роботи, ступінь контролю на робочому місці, фізичні умови праці; друга група містить соціальні та організаційні характеристики роботи: організаційна культура, міжособистісні стосунки на робочому місці, роль та соціальний статус фахівця в колективі та організації загалом, розвиток кар'єри; третя група – це індивідуальні чинники стресу: стан здоров'я, емоційна стійкість, особливості відпочинку та особистого життя тощо.

Взаємодія цих чинників веде до того чи іншого рівня стресових реакцій, які, змінюючи ситуацію, тобто початкові значення цих чинників і відповідно характер їх взаємодії, призводять до адаптивних наслідків у вигляді погіршення або поліпшення працездатності, захворювання або відчуття благополуччя [5].

Таким чином, серед причин виникнення професійного стресу можна виокремити три підструктури на особистісному рівні: робота, кар'єра та життя людини. Чим вищою є привабливість роботи у конкретній організації, більше впевненості у кар'єрному зростанні та “захищеності робочого місця”, тим більша задоволеність професійною самореалізацією та якістю життя, яку забезпечує робота, і тим меншою є ймовірність переживання працівниками дистресу. Водночас існує деякий оптимальний рівень робочої напруги (стресу), який стимулює працівників до професійного розвитку та особистісного зростання, а також сприяє їх лояльності у ставленні до своєї роботи [3; 5].

До стресогенних факторів професійного середовища відносять також рольові конфлікти, високі професійні вимоги, екстремальні умови праці. Крім того, одним із чинників виникнення професійного стресу є високий рівень особистої відповідальності перед колегами та підлеглими за результати спільної справи. Так, сучасні дослідження свідчать, що особи з підвищеною відповідальністю більшою мірою піддаються “професійному вигоранню”. Також до психологічних чинників професійного стресу можна віднести необізнаність фахівців щодо планів та перспектив розвитку компанії, несправедливість (“непрозорість”) оцінювання внеску та відповідно матеріальної винагороди працівників, відстороненість від активної участі у прийнятті рішень. У тих випадках, коли працівники не залучені до обговорення або інформування про майбутні зміни в колективі чи організації загалом, не мають можливості впливати на важливі події, які стосуються їх професійної діяльності, вони почуваються менш значущими, нездатними контролювати ситуацію. Це зумовлює зростання незадоволеності

професійною самореалізацією, і як наслідок – зниження впевненості у професійній придатності та самоефективності [4].

Отже, загальною ознакою і причиною професійного стресу виступає наявність внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації, привабливістю роботи у ній, очікуваннями та реальними можливостями працівника.

Важливого значення в умовах професійного стресу набуває здатність людини в психологічно здоровий спосіб протистояти впливу стрес-факторів і розвитку негативних психоемоційних станів. Цьому значною мірою сприяє стресостійкість особистості. Однак це завдання надзвичайно складне, оскільки існує неоднозначність у розумінні і визначенні поняття “стресостійкість”, тому в науковій літературі досі не має єдиного бачення щодо сутності цього терміну.

Одні дослідники підґрунтям стресостійкості вважають здатність витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. Данилова), інші – саморегуляцію людини (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв). Стресостійкість також розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати звичну працездатність (К. Судаков), як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В. Бодров).

Таким чином, дослідники стверджують, що “стресостійкість” – це багатогранне та мультифакторне поняття, яке зосереджує в собі сукупність всіх особистих якостей індивіда, що дають змогу зберігати контроль та працездатність в загрозованих умовах середовища (психологічних, соціальних, фізичних), витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, які обумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і свого здоров’я [1].

О. Поліщук на основі аналізу та узагальнення результатів досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів (D.J. Nutt, В.М. Корольчук, Ю.В. Щербати) виокремлює три психологічні компоненти стресостійкості [2]:

1. Соціальний компонент – є базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови віри у підтримку інших людей). Це підтверджується тезою Л. С. Виготського про те, що будь-яка психічна функція проявляється двічі: спочатку у зовнішньому, потім у внутрішньому плані. Тому науковці вважають, що саме соціальні чинники стали тими механізмами, які забезпечують стресостійкість.

2. Поведінковий – це сукупність набутих людиною в процесі життєдіяльності та розвитку форм поведінки, що спрямовані на мобілізацію захисних сил задля подолання стресу. Загалом усі форми поведінки організму людини щодо стресогенних чинників відносять до засобів управління стресом, які за критерієм спрямованості умовно поділяють на:

а) зміну стресової ситуації – стресостійкість формується в ході набуття життєвого досвіду через активну позицію особистості;

б) зміну самого себе – шляхом тренувань, оволодіння різноманітними методами саморегуляції (медитація, самопізнання, дихальні вправи, вербалізація переживань, організація дозвілля, антистресове харчування тощо), перегляду власного стилю життя (зміна повсякденних звичок, управління власними думками, і зокрема контроль негативних думок, оволодіння навичками конструктивного вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, збалансування темпу життя) тощо.

3. Особистісний – поєднує в собі та узагальнює усі особливості людської психіки. О Поліщук вважає його найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [2]. Тобто, кожна людина володіє індивідуальними внутрішніми ресурсами та особистісним потенціалом щодо стійкості до стресів.

Таким чином, досліджуючи соціально-психологічні чинники професійного стресу, важливо враховувати професійну ситуацію, професійні вимоги до фахівця, різноманітні організаційні фактори, а також особистісні характеристики суб'єкта професійної діяльності і, насамперед ті з них, які можуть виступати в ролі психологічних ресурсів подолання стресорів професійного середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Винарская В. Психологічні чинники стресостійкості працівників у сфері продажу. Наука онлайн : Міжнародний електронний науковий журнал. 2018. № 5. URL : <https://nauka-online.com/ua/publications/psihologiya/2018/5/psihologicheskie-factory-stressoustojchivosti-rabotnikov-v-sfere-prodazhi/> (дата звернення: 18.02.2022).
2. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 12.03.2022).
3. Самолук Н. М. Професійні стреси : причини та методи запобігання. Соціально-трудова відносина : теорія та практика. 2016. № 1. С. 165–175.
4. Ткачук Т. А., Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ : Центр учбової літератури. 2013. 193 с.
5. Туркін О. В. Моделі та чинники професійного стресу. URL : <https://shag.com.ua/modeli-ta-chinniki-profesijnogo-stresu-turkin-o-v.html> (дата звернення: 25.03.2022).

*Марценюк Андріана
Науковий керівник – проф. Радчук Галина*

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ

Гуманістична парадигма Нової української школи ставить перед закладами освіти завдання не тільки всебічного розвитку особистості дитини, а й збереження і зміцнення її психічного здоров'я. При цьому негативний вплив на психічне здоров'я учнів початкової школи має шкільна дезадаптація. Фахівці, розглядаючи проблему виявлення ранньої шкільної дезадаптації, до її основних ознак найчастіше відносять ускладнення у навчанні і різні порушення поведінки. Водночас педагог часто здатний лише констатувати проблему учня, але