

5. Михеева И.Н. Амбивалентность личности : морально-психологический аспект. - Москва: Наука, 1991.
6. Раппорт С.Х. Искусство и эмоции. - Изд. 2-е, дополненное. – Москва: «Музыка», 1972.
7. Якобсон П.М. Психология чувств. – Москва: АПН РСФСР, 1958.

***I. Tsilynko. Theoretical analysis of the impact of art on the moral sense of identity.***

*The article is devoted to the theoretical analysis of influence of art on moral senses of personality. The question of nature and features of experiencing of moral senses is exposed, the basic mechanisms of influence of art are resulted on sense of personality.*

***Key words:*** moral senses, art, catharsis.

УДК 159.922.2:612.176

І. В. Чернєва

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ  
В СИСТЕМІ «ЛЮДИНА – ЛЮДИНА»**

*У статті на основі аналізу досліджень провідних науковців робиться спроба розкрити суть феномену професійного стресу спеціалістів в системі «людина-людина». Визначено співвідношення характеристик, проявів (як професійного вигорання), детермінант професійного стресу і способів його подолання в залежності від рівня стресу та особливостей праці в різних професійних групах типу «людина-людина».*

***Ключові слова:*** стрес, професійний стрес, прояви професійного стресу, ситуаційні детермінанти, індивідуально-особистісні детермінанти.

***Постановка проблеми.*** Актуальністю даної теми виступають сучасні економічні й соціально-політичні перетворення, які відбуваються у нашому суспільстві, збільшують кількість стресогенних факторів, що впливають на професійну діяльність людини. Актуальність вивчення теми професійного стресу в професіях типу «людина-людина» пов'язана з ростом кількості даних професій в постіндустріальному суспільстві, а також з інтелектуальними та емоційними навантаженнями, яким піддають себе спеціалісти в сучасних умовах конкуренції на ринку праці в Україні, що приводить до виникнення стресу в професії, який впливає на ефективність діяльності спеціаліста в його галузі.

Поняття «стрес» в даний час набуло надзвичайно широкого поширення. Основною причиною такої екстраординарної популярності є те, що концепція стресу претендує на пояснення багатьох явищ життя: реакцій людини на психотравмуючі ситуації, небезпечні роботи, різні конфлікти і захворювання [2, 123-124].

Проблемою стресу займалися такі учені, як В.А.Бодров, М.Борневассер, Н.Є.Водоп'янова, Л.А.Кітаєв-Смик, Р.Лазарус, А.Б.Леонова, К.Маслач,

Г.С.Нікіфоров, А.Пельцман, Г.Сельє Самоукіна, Кеннон, Касл, Купер, Маршалл, Альбрехт, Вейтен, Ллойд і багато інших [3, 39].

В українській психологічній науці – це аспекти регуляції стану в екстремальних умовах (Ю.П.Горго, М.С.Корольчук, А.Ф.Косенко, В.М.Крайнюк, В.О.Моляко, Е.Л.Носенко, В.І.Осьодло, О.І.Тимченко, С.І.Яковенко та ін.), аспекти професійної кризи, професійної деформації, професійного вигорання, професійного стресу (О.І.Богучарова, І.В.Бринза, Н.М.Буллатевич, Л.М.Карамушка, В.С.Медведєв, В.Л.Паньковець, О.П.Саннікова та ін.). На сьогоднішній день в психологічній літературі, загалом, визначено основні підходи до вивчення професійного стресу, виділені напрями його вивчення (В.А.Бодров, Т.Кокс, А.Б.Леонова, Г.С.Нікіфоров та ін.). Однак, серед мало досліджених проблем даної тематики залишаються питання про особливості детермінації професійного стресу, його регуляції в конкретній професії, що вимагає свого наукового розв'язання.

Стрес – це не тільки нервова напруга у відповідь на дію стресорів, це – пристосована реакція організму. Г. Сельє підкреслював, що не всякий стрес шкідливий, більш того, він вважав, що «навіть в стані розслаблення спляча людина відчуває деякий стрес». Для позначення небезпечного стресу він ввів поняття дістресу, який пов'язаний з поступовим виснаженням сил організму. В даний час учені розрізняють евстрес (позитивний стрес, який поєднується з бажаним ефектом і мобілізує організм) і дістрес (негативний стрес з небажаним шкідливим ефектом) [6, 144-148].

Разом з формулюванням Г. Сельє в 50-60-і роки ХХ століття західні автори визначали стрес як:

- стан порушення гомеопатичної рівноваги або суму реакцій, направлених на відновлення цієї рівноваги (З. Ulrich) [8, 129];
- стан організму, який сприймає загрозу його благополуччю (або цілісності) і направляє всю енергію на свій захист (З. N. Cotter) [7, 53];
- будь-який стан, викликаний порушенням нормального функціонування організму (М. Arnold) [9, 123-140].

Недостатньо повно розроблена проблема створення системи детермінант професійного стресу, визначення ваги їх впливу на розвиток стресу, його рівня, особливостей його проявів, зв'язку зі способами подолання. Це стосується як теоретичного аспекту, так і прикладного аспекту вивчення детермінант професійного стресу, і в конкретних професіях зокрема, що є важливим для професійного відбору, формування професійної придатності спеціаліста, підвищення ефективності його діяльності.

Мета теоретичного аналізу теми полягає у визначенні психологічних особливостей детермінант професійного стресу та його проявів в професії «людина-людина». Завданням якого є розкрити характеристики та прояви професійного стресу у спеціалістів професій типу «людина-людина»,

визначити особливості детермінант професійного стресу, виявити співвідношення детермінант, характеристик, проявів і способів подолання професійного стресу спеціалістів в системі заданої теми. Проаналізувати особливості поєднання детермінант професійного стресу різних спеціалістів в залежності від характеристик їх праці в цілях професійного відбору та психопрофілактики.

Методологічну і теоретичну основу дослідження теми складають: принципи детермінації психічних явищ (С.Л.Рубінштейн, Г.С.Костюк), теорія загального адаптаційного синдрому (Г.Сельє), концепція психологічного стресу (Р.Лазарус), теорія психічних станів (Є.П.Ільїн), методологічні підходи до вивчення стресу в професійній діяльності (В.О.Бодров, А.Б.Леонова, В.Л.Маріщук, Н.В.Самоукіна).

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні знань про професійний стрес як фактору працездатності спеціаліста в конкретній професійній групі, як психічного стану в професійній діяльності; про розуміння професійної деформації, професійної кризи, професійного вигорання як проявів професійного стресу; про фактори, які впливають на професійний стрес; про особливості оволодіння ним та попередження його негативних проявів.

Сучасний стан вивчення професійного стресу характеризується виділенням основних підходів його дослідження, в яких сконцентрована специфіка проблем стресу в праці спеціалістів, вивчення його напрямів, чинників виникнення, компонентів, проявів.

Сюди можна віднести - екологічний підхід в парадигмі «особистість-середовище» і трансактний підхід, що вводить індивідуально-психологічні особливості, як фактори впливу, як обумовлюючі фактори розвитку професійного стресу та його подолання; регуляторний підхід, що орієнтує на регуляцію станів, на пошук механізмів регуляції та оцінки внутрішніх витрат на регуляцію.

Проведений аналіз психологічної літератури з проблем професійного стресу, виділення основних підходів та напрямів його вивчення, систематизація форм його вияву підкреслює важливість комплексного підходу до дослідження професійного стресу. Поєднання екологічного та трансактного підходу, означивши його як детермінаційний підхід, тобто такий що вивчає комплекс детермінант професійного стресу. Так, екологічний підхід наголошує на причинах виникнення стресу, що можуть бути специфічними для окремих професій чи їх груп, а трансактний підхід дозволяє виявити опосередковуючі фактори впливу на прояв стресу, його рівня в професійній діяльності і особливостей його подолання. Робоче визначення професійного стресу ґрунтується на визначенні Н.Самоукіної.

Змістові характеристики в професії типу «людина-людина» визначають специфічність стресового стану в професійній діяльності, чинники, які

впливають на стрес, його компоненти і прояви, які визначають і виділяють способи подолання, що його регулюють. Блок змістових характеристик є основою для створення прогностичної (як необхідної для управління професійним стресом) та емпіричної моделі вивчення детермінант професійного стресу з метою визначення психологічних особливостей його детермінації, що може бути використано в структурі прогностичної моделі професійного стресу для управління та психопрофілактики його проявів у праці спеціалістів в системі «людина-людина» [4].

В психології праці фактори які впливають на професійну діяльність розділяють на зовнішні (як умови праці) і внутрішні (як властивості людини). За аналогією виділяємо дві групи факторів, які впливають на виникнення і розвиток професійного стресу – ситуаційні в професійній діяльності і індивідуально-особистісні, які ми умовно розділяємо для чіткості аналізу детермінанти – причини та детермінанти – розвитку професійного стресу.

Серед факторів, які впливають на розвиток професійного стресу у представників даних професій найменше дослідженими виступають емоційна спрямованість особливості, як її переважаючі емоційні переживання, ціннісні орієнтації, установки, їх зв'язок з особистісними факторами нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, тощо.

Вибір конкретного типу професії передбачає характеристику професійної діяльності. Для цього використовуємо формулу професій Є.Клімова, Н.Пряжнікова, які включають предмет праці, цілі, засоби праці, міру проблемності трудових ситуацій, соціально-психологічні та емоційно-вольові параметри. Вони можуть визначати специфіку впливу як ситуаційних так і індивідуально-особистісних детермінант професійного стресу і отримали назву – змістово-професійні детермінанти.

В переліку ознак, характеристик як його проявів професійного стресу, аналізується професійне вигорання, враховується емоційне виснаження, деперсоналізація, редукація власних досягнень спеціаліста, що найбільш характерно для професій типу «людина-людина».

Для визначення особливостей детермінації професійного стресу з точки зору факторів його прогнозу важливо враховувати вибір способів подолання як регуляції стресового стану. Для дослідження психологічних особливостей детермінант професійного стресу, його проявів можливо використовувати низку традиційних формалізованих методик для діагностики індивідуально-особистісних детермінант та для діагностики проявів професійного стресу. З метою самоаналізу показників професійного стресу як стану, переважаючих професійних ситуацій як причин стресу та вибору способів його подолання була створена авторська дослідницька анкета. Анкета створена з врахуванням методологічних положень вивчення стресу як психічного стану, елементів екологічного (причини стресу в професійному середовищі) та

трансактного підходів (зв'язок зі способами подолання) дослідження професійного стресу.

Аналізуючи схожі психологічні роботи за темою роботи виявлено наступні характеристики та прояви професійного стресу представників професії типу «людина-людина»: переважає високий рівень професійного стресу, що триває годинами, серед ознак стресового стану негативні емоційні переживання домінують над змінами в організмі і у виконуваний діяльності; серед показників психічного вигорання домінують показники емоційного виснаження та деперсоналізації. Показано переважання серед ситуаційних детермінант незалежно від рівня професійного стресу, таких факторів виникнення професійного стресу у представників різних професійних груп, як ситуації спілкування, та складності виконання завдання. Детермінанта зміни типу професії співвідноситься з високим рівнем професійного стресу і найбільш виразно представлена у групі управлінських професій. Визначені особливості індивідуально-особистісних детермінант спеціалістів при різних рівнях професійного стресу. В інструментальних цінностях спеціалістів при високому рівні професійного стресу переважають відповідальність, а також життєрадісність, чесність; при середньому і низькому рівнях стресу головними цінностями є життєрадісність, а також відповідальність і чуйність [4].

Серед соціально - психологічних установок в якості переважаючих, незалежно від рівня стресу, виділились установки на свободу, на працю. При високому рівні стресу переважає установка на владу. При високому рівні професійного стресу домінують такі особистісні характеристики, як нейротизм, і відкритість досвіду, переважання емоційних переживань самоствердження, комунікативних та гностичних. При середньому та низькому рівнях домінують екстраверсія і нейротизм, переважають гностичні, комунікативні та праксичні емоційні переживання. За результатами факторного аналізу показано, що особливості структури детермінант професійного стресу працівників відрізняються у представників різних професійних груп типу «людина-людина», в залежності від характеристик їх праці – цілями, предметом, мірою проблемності професійних задач, засобами праці, соціально-психологічними та емоційно-вольовими параметрами. Результати свідчать про відмінності у ієрархії детермінант професійного стресу працівників, таких детермінант як соціально-психологічні установки, характеристики особистості, вікові, статеві особливості, особливості стажу роботи та зміни типу професії. За результатами регресійного аналізу визначались виразність впливу детермінант на рівень професійного стресу в різних професійних групах. У групах управлінських професій вплив на рівень професійного стресу здійснюють вікові особливості та соціально-психологічні установки на гроші, свободу, владу. У представників «сервісних» професій і змішаної



професійної групи виділились такі особистісні характеристики, як відкритість досвіду, нейротизм, схильність до згоди, та установка на владу, причому, у «сервісних» професіях два останні показники представлені з від'ємним знаком. Визначено співвідношення характеристик, проявів, детермінант професійного стресу і способів його подолання. Показано, що при високому рівні стресу, переважає стратегія пошуку соціальної підтримки над стратегією концентрації на завданні, аналізі ситуації, а при середньому і низькому рівнях - навпаки. Співвідношення рівня професійного стресу, його проявів і способів його подолання в різних професійних групах детермінується специфікою поєднання детермінант-причин (ситуаційних) та детермінант-розвитку (індивідуально-особистісних), що дозволяє виділити три типи детермінації – кар'єрний тип, детермінація за типом особистісних взаємин, відповідально-виконавчий тип детермінації.

Отримані результати свідчать про існування детермінант, які можуть сприяти появі високого рівня стресу. Це є такі детермінанти: – зміна типу професії; переважання емоційних переживань самоствердження та комунікативних; переважання серед інструментальних цінностей – відповідальності; наявність установки на владу, домінування в особистісних характеристиках показників нейротизму, відкритості досвіду. Не сприяють високому рівню професійного стресу, у представників професії типу “людина-людина”, переважання гностичних та практичних переживань, інструментальні цінності життєрадісності та чуйності, переважання в особистісних характеристиках показника екстраверсії [4; 5].

**Висновки.** Аналіз особливостей генезису психологічного стресу свідчить про те, що в його основі лежать когнітивні процеси, що відображають реальні і уявні умови стресогенних ситуацій.

Аналіз досліджень показав, що кожна стресогенна ситуація в професійній або будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, узгоджень, врегулювань при взаємодії людини із стресорами. На підставі теоретико-методологічного дослідження професійного стресу показано психологічні особливості його проявів та детермінації у представників професій типу «людина-людина». На основі запропонованого детермінаційного підходу як комплексного поєднання транзактного та екологічного підходів у вивченні професійного стресу, створена система детермінант, в якій виділено детермінанти-причини та детермінанти-розвитку професійного стресу, особливості поєднання яких, у співставленні з характеристиками праці спеціалістів різних професійних груп у межах однієї професії визначають типи детермінації, які можна використовувати в цілях професійного відбору.

Отримані результати не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальший напрямок наукових пошуків може бути здійснений у плані вивчення психологічних детермінант професійного стресу в залежності

від різних рівнів його виразності і особливостей впливу на успішність професійної діяльності спеціалістів; в плані розробки стресогенних профілів професій і професійних груп. Подальші дослідження передбачають також з'ясування зв'язку мотивів зміни типу професії та рівня професійного стресу, зв'язку ситуаційних змістових детермінант професійного стресу з ефективністю обраних стратегій його подолання.

### *Література*

1. Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: «Шттинца», 1996.
2. Вальдман А.В. Актуальные проблемы стресса. - Кишинев: Штица, 2006.
3. Гиссен Л. Д. Время стрессов. - Москва: ФИС, 1990.
4. Кириленко О.А. Зв'язок детермінант професійного стресу з його рівнем та проявами у представників різних професійних груп типу професії “людина-людина”. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За редакцією академіка С.Д. Максименка. – Київ: 2006 – Вип. 28.
5. Кириленко О.А. Особистісні детермінанти проявів професійного стресу. Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ. – Дрогобич: 2006. – Вип.17.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. - Москва: «Прогресс», 1982.
7. Cotel C.N. and Appley M.N. Motivation: theory and research. – New York: Wiley, 1964.
8. Ulrich C. Stress and sport // Science and medicine of exercise and sports / W.R. Jonson. – New York: Harper and Bros, 1960.
9. Arnold M. Stress and emotion // Psychological stress. – Appleton-Century-Crotts 1967. – № 4.

#### ***I. Chernieva. Psychological determinants of professional stress of personality in the system "person - person".***

*In the article, based on an analysis of studies by leading scientists, an attempt has been made to reveal the essence of the phenomenon of occupational stress in the system "person-person". Balance characteristics, manifestations (such as professional burnout), and determinants of occupational stress and how to overcome it, depending on the level of stress and work in various occupational groups like profession "person-person" are defined.*

**Key words:** *stress, professional stress, manifestation of professional stress, situate determinates, individual-personal determinates.*