

УДК 159.947

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-6>

Микола НОВАК

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0221-6342>

e-mail: novakilinovak@gmail.com

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

У статті розглянуто теоретичні аспекти особливостей розвитку стресостійкості як професійної якості фахівців соціальної сфери. Уточнено сутність понять «стрес», «стресостійкість», «копінг-стратегії», «професійний стрес»; охарактеризовано взаємозв'язок розвитку стресостійкості фахівців з їхніми індивідуальними психічними процесами і якостями; досліджено особливості професійної діяльності соціальних працівників та їх вплив на розвиток стресостійкості. Автором статті обґрунтовано необхідність застосування працівниками соціальної сфери методів саморегуляції психічних станів (аутогенне тренування, медитацію, психологічні тренінги) для зняття психічного напруження та допомоги у подоланні складних ситуацій, що супроводжують їхню професійну діяльність.

Ключові слова: фахівець соціальної сфери, стрес, стресостійкість, професійна діяльність, особистісні та професійні якості фахівців соціальної сфери.

Mykola NOVAK

Khmelnyskyi National University

STRESS RESISTANCE AS A PROFESSIONAL QUALITY OF A SOCIAL WORK SPECIALIST

The article examines the theoretical aspects of the peculiarities of the development of stress resistance as a professional quality of social specialists. The article clarifies the essence of the concepts of "stress", "stress resistance", "coping strategies", "professional stress".

The author of the article describes the relationship between the development of stress resistance of specialists and their individual mental processes and qualities, namely: locus of control, level of personal anxiety, level of self-esteem, self-confidence, patience, sociability, obligation, self-control, character accents, etc. The development of stress resistance is also significantly influenced by the peculiarities of a person's cognitive sphere, namely, the level of sensitivity, the ability to analyse one's state, use one's own experience and predict the future.

The article examines the peculiarities of the professional activity of social workers and their impact on the development of stress resistance. The article examines the peculiarities of the professional activity of social workers and their impact on the development of stress resistance. The author of the article emphasises that adequate behaviour in stressful situations not only demonstrates the professionalism of a social worker, but also prevents his/her professional deformation and helps to maintain health.

Consideration of the theoretical aspects of the research problem allowed the author to conclude that social workers need to use methods of self-regulation of mental states (autogenous training, meditation, psychological training) to relieve mental stress and help them overcome difficult situations that accompany their professional activities.

Key words: stress, professional stress, stress resistance, social specialists, professional activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

На сьогоднішній день в Україні, особливо після повномасштабного вторгнення Російської Федерації, стресостійкість як особистісна і професійна якість стає особливо важливою для фахівців різного профілю, особливо для тих спеціалістів, які працюють з людьми. Саме стресостійкість у спілкуванні з різною категорією осіб, які звертаються за допомогою до соціальних працівників дозволяє останнім зберегти власне психо-фізичне самопочуття та запобігти емоційному вигоранню.

Особливо важливо розвивати стресостійкість як професійну якість фахівців соціальної роботи в умовах воєнних дій, коли спеціалісту часто доводиться приймати рішення і надавати свою професійну допомогу в складних життєвих обставинах, що обтяжуються ще й безліччю різноманітних факторів. І попри те, що проблема розвитку стресостійкості як професійної якості соціальних працівників до недавнього часу досить рідко висвітлювалася у наукових дослідженнях, на сьогоднішній день її розв'язанню присвячується все більше наукових досліджень як в Україні, так і за кордоном.

Аналіз досліджень та публікацій

Особливості формування стресостійкості особистості висвітлені в наукових дослідженнях українських дослідників Н. Бардин, Г. Дубчак, Ю. Жидецького, Ю. Кіржецького, Я. Когут, В. Коротун, А. Львовичкіної, І. Мартинюк, Т. Палько, Н. Пряхіної, І. Шевякової, Д. Шульги та багатьох інших.

У працях зарубіжних науковців Е. Альтмайер, Б. Догренвед, В. Кеннона, Р. Лазаруса, Р. Раге, А. Росе, Г. Сельє, Т. Холмса та інших здебільшого розглядається поняття «стрес» та його вплив на здоров'я і психо-емоційне самопочуття особистості.

Про необхідність розвитку стресостійкості у соціальних працівників наголошують в своїх дослідженнях О. Василенко, В. Коротун, Т. Кравчина, А. Львовичкіна, К. Максьом, Л. Романовська, Ю. Тептюк, І. Шевякова та інші.

Незважаючи на те, що проблемі стресу у професійній діяльності та формуванню стресостійкості фахівців останнім часом приділяється увага науковців, досі залишається мало досліджень, у яких розкриті особливості розвитку стресостійкості у фахівців соціальної сфери.

Формулювання цілей статті

З огляду на це, **метою нашого дослідження** є розгляд теоретичних аспектів особливостей розвитку стресостійкості як професійної якості фахівців соціальної сфери.

Виклад основного матеріалу

Загальновідомо, що професійний стрес може негативно впливати на здоров'ї людини та зумовити навіть її професійну деформацію. Поняття «стрес» у фізіологію та психологію вперше було введено В. Б. Кенноном у його працях з універсальної реакції «боротись чи втікати» [2, с. 5].

Г. Сельє у свої дослідженнях звернув увагу на біологічні і фізіологічні аспекти розуміння проблему стресу і визначив його як фізіологічну реакцію організму на дію негативних чинників, що становлять загрозу для нього [2, с. 6].

На сучасному етапі поняття «стрес» науковці розглядають у трьох значеннях:

- 1) стрес – це зовнішні подразники, що викликають у людини напругу або збудження (сьогодні у цьому значенні використовують терміни «стресор», «стрес-чинник», «тригер»);
- 2) стрес – це суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній фізіологічний та психічний стан напруги і збудження (копінг-процеси), що відбуваються в самій людині;
- 3) стрес – це фізична реакція організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив [2, с. 6].

Стрес, на думку Л. Романовської та Л. Подкоритової, є станом психофізичної напруги, що обумовлений дією різних різко виражених та/або тривалих навантажень – стресорів чи стресових факторів. При продовженні дії стресових факторів протягом тривалого часу в людини розвивається загальний адаптаційний синдром – сукупність неспецифічних і специфічних функціональних та морфологічних захисних змін в організмі, обумовлених адаптацією до цього стресового фактору [10, с. 152].

Особливу увагу науковці Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький звертають на те, як особливості професійної діяльності

впливають на розвиток стресу. Діяльність працівників соціальної сфери часто відбувається в умовах високого нервового напруження. Тому слід вміти управляти своїми емоціями, з метою збереження працездатності різних життєвих обставинах. Значні психічні перевантаження, вплив оточуючого середовища, перенасиченість негативних переживань впливають на виконання соціальними працівниками професійних завдань та позначаються на їхньому фізичному та психічному здоров'ї.

Дослідники стверджують, що запобіганню появі хронічного стресу, професійній деформації та емоційному вигорянню фахівців соціальної сфери сприяє усвідомлення ними наявності негативних чинників професійної діяльності, розвиток їх стресостійкості та копінг-стратегій поведінки, оптимізація умов праці [2].

Американські науковці Р. Раге та Т. Холмс, на основі результатів власних досліджень зробили висновок, що більшість психічним і фізичним хворобам передують серйозні зміни в житті людини. Стресостійкість – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та стреси без шкоди для організму і психіки [11].

В. Крайнок вважає, що «... уміння адекватно оцінити ситуацію і власні ресурси визначає інтенсивність реакцій людини щодо зміни компонентів стресової ситуації, ставлення, мотиваційно-вольової орієнтації, копінгової поведінки, та зумовлює рівень стресостійкості під час і після травматичних подій» [4, с. 179].

На підтвердження цієї думки, В. Коротун та І. Шевякова вважають, що збереження професійного здоров'я соціальних працівників залежить від їхньої здатності протидіяти стресу, тобто стресостійкості як особистісного ресурсу щодо подолання складних життєвих ситуацій. І при вирішенні професійних завдань соціальним працівникам слід враховувати стресогенні фактори, які можуть спричинити низький рівень їхньої стресостійкості [3].

Н. Бардин, Ю. Жидецький та Ю. Кіржецький стверджують, що нехтування власним здоров'ям та безпекою ніколи не призводило до якості та ефективності роботи фахівців. А неусвідомлення свого психічного стану, ігнорування впливу хронічного стресу на організм може призвести не лише до появи різних захворювань, але й навіть раптової смерті. З огляду на це, автори пропонують використовувати методи саморегуляції психічних станів (аутогенне тренування, медитацію, психологічні тренінги), спрямовані на оптимізацію функціонального стану організму, зняття психічного напруження, допомогу працівнику соціальної сфери долати ті складні ситуації, які супроводжують їхню професійну діяльність [2].

Ми підтримуємо думку А. Львовичкиної щодо того, що адекватна поведінка у стресових ситуаціях свідчить не лише про професіоналізм соціального працівника, але й запобігає його професійній деформації та сприяє збереженню здоров'я. Дослідниця наголошує на тому, що важливо розвивати стресостійкість фахівців соціальної сфери, що виявляється у їхній здатності проявляти адекватну поведінку у стресових ситуаціях та регулювати свій емоційний стан, зберігаючи при цьому психічну рівновагу, нормальну життєдіяльність та здоров'я [5].

Досить цікавими для нашого дослідження є праці, у яких розглядається взаємозв'язок стресостійкості фахівців з їхніми психічними процесами і якостями. Так, І. Мартинюк на основі проведених власних досліджень дійшла до висновку, що стресостійкість пов'язана з інтернальним локусом контролю, низьким рівнем особистісної тривожності, адекватною самооцінкою, впевненістю у собі, терпеливістю, товариськістю, обов'язковістю, самоконтролем, схильністю до спокійної, розміреної діяльності [6].

Натомість Я. Овсяннікова стверджує, що емоційна врівноваженість є тим чинником, що зумовлює підвищення рівня стресостійкості особистості [8, с. 89].

В свою чергу, І. Аршава вважає, що стресостійкість особистості визначається її мотиваційними, вольовими, емоційними та інтелектуальними якостями, що формуються у процесі індивідуального життєвого досвіду [1].

Дослідники Л. Наугольник та Р. Наугольник зауважують, що люди, яким притаманні підвищені акцентуації характеру, зазнають труднощів у розвитку власної стресостійкості, регуляції нервового напруження, часто взагалі не можуть його долати [7].

На думку Л. Анциферової, особливості когнітивної сфери людини, а саме: рівень її сензитивності, уміння аналізувати свій стан, користуватися власним досвідом і прогнозувати майбутнє значним чином позначаються на її стресостійкості [9].

Отже, як бачимо, стресостійкість є умовою, що забезпечує позитивний особистісний розвиток і суб'єктивне благополуччя людини. Адже саме стресостійкість є інтегральною, системною характеристикою особистості, яка лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці психологічного комфорту і благополуччя.

Розвиток стресостійкості як професійної якості фахівців соціальної сфери залежить також від їхніх індивідуальних психологічних особливостей та якостей. Також, як стверджують науковці, дослідження стану стресу у професійній діяльності

соціальних працівників свідчать про те, що професійний стрес як специфічний вид стресу обумовлений внутрішньоорганізаційними та зовнішньоорганізаційними стрес-факторами і виражається у фізіологічних та психологічних реакціях соціальних працівників на певні ситуації професійної діяльності. Тому усвідомлення цієї проблеми, високий рівень рефлексії, самоаналіз, застосування фахівцями соціальної сфери методів саморегуляції є запорукою формування їхньої стресостійкості.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, на основі розгляду теоретичних аспектів проблеми розвитку стресостійкості як професійної якості соціальних працівників можемо зробити висновки про те, що ці питання набувають все більшої важливості в науці і практиці не лише у зв'язку з безперервним ростом соціально-економічної, екологічної та техногенної небезпеки, але й з появою воєнних дій в нашій державі, що істотно змінює зміст і умови праці фахівців усіх сфер загалом, і соціальної сфери зокрема.

Завдяки стресостійкості соціальні працівники здатні досягати емоційної стабільності та психологічної готовності до стресу. А це, в свою чергу, передбачає турботу фахівців про власне здоров'я та розвиток професійних навичок. Тому їм варто брати активну участь у різноманітних тренінгах, групових релаксаційних заняттях із застосуванням вправ аутотренінгу та саморегуляції, психотерапевтичних групах тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці тренінгової програми з розвитку стресостійкості соціальних працівників в умовах війни.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Коротун В., Шевякова І. Стрес у роботі соціальних працівників та особливості його подолання // Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Переяслав, 14-16 травня 2020 р. Переяслав. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2020. 394 с.
4. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Логос, 2007. Т. 7. Вип. 10. С. 178-183.

5. Львовчкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*, 2017. 2 (2). С. 10-13.
6. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Психологічні чинники розвитку стресостійкості співробітників міліції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 2. С. 286-295.
8. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85-94.
9. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
10. Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник. Львів : «Новий Світ-2000», 2011. 452 с.
11. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. № 11 (2). P. 213-218.

References

1. Arshava I. F. Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostryka : avtoref. dys. ... dokt. psykol. nauk: 19.00.02. Dnipropetrovskiy nats. un-t MON Ukrainy. Kyiv, 2007. 31 s.
2. Barydn N. M., Zhydetskiy Yu. Ts., Kirzhetskiy Yu. I. ta in. Stresostiikist : navchalnyi posibnyk / za red. Ya. M. Kohuta. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2021. 204 s.
3. Korotun V., Sheviakova I. Stres u roboti sotsialnykh pratsivnykiv ta osoblyvosti yoho podolannia // Aktualni problemy suchasnoi psykholohii: shliakhy stanovlennia osobystosti : zbirnyk naukovykh statei za materialamy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Pereiaslav, 14-16 travnia 2020 r. Pereiaslav. DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskiy derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody». 2020. 394 s.
4. Krainiuk V. M. Analiz zumovlenosti stresostiikosti yii pervynnymy kharakterystykamy. *Aktualni problemy psykholohii* : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuks APN Ukrainy. K. : Lohos, 2007. T.7. Vyp. 10. S. 178-183.
5. Lovochkina A. Zdatnist diiati u stresovykh sytuatsiiakh yak profesiina kompetentnist sotsialnoho pratsivnyka. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Sotsialna robota*, 2017. 2 (2). S. 10-13.
6. Martyniuk I. Stresostiikist ta indyvidualno-psykholohichni osoblyvosti studentskoi molodi. *Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi / Za zah. red. V. Shmarhuna. K. : Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy*, 2018. 198 s.
7. Nauholnyk L. B., Nauholnyk R. Z. Psykholohichni chynnyky rozvytku stresostiikosti spivrobotnykiv militsii. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. 2013. № 2. С. 286-295.
8. Ovsiannikova Ya. O. Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu poniat emotsiinoi, psykholohichnoi stresostiikosti. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 2009. Vyp. 6. S. 85-94.
9. Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi / Za zah. red. V. Shmarhuna. K. : Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy, 2018. 198 s.
10. Romanovska L. I., Podkorytova L. O. Osnovy psykholohii ta pedahohiky : navchalnyi posibnyk. Lviv : «Novyi Svit-2000», 2011. 452 s.
11. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. № 11 (2). P. 213-218.