

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ, ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Дядищева А.О.

студентка,

Київський національний лінгвістичний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Робота присвячена дослідженню особливостям стресових станів особистості в професійній діяльності.

Було проаналізовано феномен стресу в концептуальних підходах зарубіжних та вітчизняних вчених. Було з'ясовано, що ритм постійної напруги, що в результаті може призвести до стресу, став незмінним супутником багатьох з нас [2]. Сучасне життя все більше потребує від людини інтелектуальних і волевих зусиль і в той же час скорочує можливості фізичної діяльності, яка раніше врівноважувала психічні навантаження. У зв'язку з цим пошук засобів, що дозволяють подолати навантаження, знімати ефекти перенавантаження і адекватно адаптуватися до динамічності професіонального життя, є перспективними у подоланні стресу [3]. Слід пам'ятати, що для ефективної діяльності необхідно певний рівень напруги, і важливо розділяти такі поняття як стрес – напруга, що мобілізує зусилля для досягнення важливих для людини життєвих цілей, і дистрес – напруга, що знижує життєву активність, дезорганізує намагання досягти цілі [6].

Було з'ясовано вплив стресу на успішність в професійній діяльності. Специфіка поняття «професійний стрес» полягає в тому, що воно відображає особливості стресового стану (в його причинах, проявах, наслідках), який виникає при здійсненні різних видів професійної діяльності [4]. Важливим при цьому виявляється не тільки вивчення організаційних форм і умов здійснення діяльності на конкретних трудових посадах, але й аналіз характерних особливостей проявів стресу в залежності від змістовної специфіки професії. Тому професійні задачі і професійне середовище в цілому є тими ключовими утвореннями, у взаємозв'язку з якими розглядається розвиток стресу в професійній діяльності.

Для перевірки встановленої гіпотези, що існують статеві відмінності в психологічних особливостях стресових станів особистості в професійній діяльності, було проведено наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз теоретичних джерел); організаційні (порівняльний, що полягав у зіставленні груп досліджуваних за статтю); емпіричні (опитувальник «Способи совладаючої поведінки» (ССП Р. Лазаруса і С. Фолкмана [5]) методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге; тест диспозиційного оптимізму чи тест життєвої орієнтації Ч. Карвера і М. Шеєра; тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д.А. Леонт'єва); методи обробки даних (кореляційний, кластерний аналізи, Т-критерій Ст'юдента); інтерпретаційні (структурний метод для визначення відношення між окремими функціями і психікою особистості, параметрами розвитку певних властивостей). Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечувались використанням валідизованих методик та репрезентативною вибіркою, до якої увійшли працівники операційного сервісного центру ПАТ «ПУМБ», переважно раннього дорослого віку. База дослідження: 60 респондентів, 30 з яких були жінки від 19-33 років та 30 чоловіків від 20-31 року.

Аналіз результатів визначив провідні копінгові стратегії. Як засвідчують дані, по всіх шкалах рівень використання копінгових стратегій переважає саме у чоловіків. Якщо брати вибірку загалом, то домінуюче місце посідає шкала «Втеча-уникання». Для жінок друге місце посідає шкала «Конфронтація», а у чоловіків – «Прийняття відповідальності».

Були виявлені статистично достовірні значущі відмінності за показником рівня оптимізму серед жінок та чоловіків на рівні значущості $p < 0,001$. Приймається спрямована гіпотеза, що рівень оптимізму більший у жінок. А якщо говорити взагалі про загальний рівень оптимізму серед опитуваних, то він займає проміжне положення. Це може свідчити про те, що залежно від ситуації, людина буде ставитись до конкретної події чи позитивно, чи негативно, зважаючи також увагу на стресогенні фактори.

Виявлені позитивно-значущі зв'язки рівня опірності стресу з рівнем диспозиційного оптимізму. Незважаючи на те, що коефіцієнт кореляції не дуже високий (у жінок 0,061; у чоловіків 0,187), наявність такого зв'язку може свідчити про те, що у людей з достатнім рівнем стресостійкості переважно рівень оптимізму вище середнього. Адже наявність в особистості достатнього рівня оптимізму допомагає краще справлятися зі стресогеними ситуаціями.

У вибірці даного дослідження низький рівень осмисленості життя, наявна відсутність чітких життєвих цілей, зосередження своїх думок тільки на теперішньому.

Між рівнем осмисленості життя та рівнем диспозиційного оптимізму виявився зворотньо-значущий зв'язок як у жінок, так і у чоловіків. Це може свідчити про дуже цікаву закономірність: коли рівень осмисленості зростає, то рівень оптимізму знижується і навпаки.

Між рівнем спротиву стресу та рівнем осмисленості життя виявлено позитивно-значущий зв'язок у обох статей. Це може свідчити про те, що з підвищенням осмисленості життя зростає й рівень спротиву стресу.

Кластерний аналіз підтвердив нашу думку про те, що особи, які працюють майже в однакових умовах, майже з однаковим віковим критерієм, є дуже схожими у виборі стратегій для подолання стресу.

Перспективою подальшої роботи вбачаємо впровадження методів подолання професійного стресу безпосередньо в професійних середовищах, а саме за допомогою стабілізації структур управління на всіх рівнях в організації; підвищення соціально-економічної і правової захищеності працівників; забезпечення соціальної і психологічної підтримки співробітникам, що сприятиме підвищенню стійкості до соціального стресу; підвищення професійної компетентності та покращення їхніх професійних вмінь; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в організації.

Список використаних джерел:

1. Касл С. В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Сост. А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. – М.: Радикс, 1995.
2. Китаев-Смык Л. А. «Психология стресса» / Л. А. Китаев-Смык. – М.: издательство «Наука», 1983. – 368 с.
3. Коган Б. М. Стресс и адаптация / Б.М. Коган. – М.: Знание, 1980.
4. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова. – Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, № 3.
5. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009 г.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва, 1993. – 151 с.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции/ Ю.В.Щербатых. – СПб: Питер, 2006. – 256 с. : ил. – (Серия «Учебное пособие»).