

Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Серед багатьох факторів, що забезпечують фізичне та психологічне здоров'я людини та визначають її працездатність, важливу роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Професійна діяльність соціальних працівників безпосередньо не пов'язана з екстремальними умовами, але у реаліях сьогодення, більшість фахівців піддаються великому психоемоційному навантаженню. Стресові ситуації, у які спеціаліст потрапляє чи не щодень, надаючи відповідну допомогу, актуалізують власні переживання, особистісну незахищеність, що здійснює негативний вплив не тільки на професійну діяльність, але і на здоров'я в цілому. Збереження та підвищення рівня стресостійкості соціального працівника пов'язане з пошуком особистісних ресурсів, які можуть допомогти фахівцю впоратися з негативними наслідками роботи в стресогенних умовах.

Більшість науковців розглядають стресостійкість на соціально-психологічному рівні, як системну динамічну властивість особистості, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам і адекватно емоційно реагувати на стресові ситуації, активно змінювати їх або пристосовуватися до них без шкоди для здоров'я, при цьому підтримувати ефективність роботи. Сучасні дослідники (А.Я. Боднар, Н.М. Бамбурак, Дубчак Г.М., Кудінова М.С., Тептюк Ю.О.) визначають стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості, що обумовлена взаємодією інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці [4, с. 48].

На думку А. Львовчкіної стресостійкість є однією із важливих компетентностей соціального працівника та визначається як здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, вміння регулювати власний емоційний стан таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності, а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття правильних рішень у кризових та критичних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати

терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач [5, с. 11].

Максименко Т.С. в структурні стресостійкості виокремлює дві складові, а саме: когнітивно-інтелектуальну та емоційно-особистісну. До першої, належать такі особистісні якості як гнучкість і абстрактне мислення; полнезалежність – глобальна домінантна тенденція індивіда при вирішенні проблем орієнтуватися на власний досвід. Складовими емоційно-особистісного компоненту стресостійкості є емоційна стабільність, оптимізм, помірний рівень особистісної тривожності та внутрішній локус контролю. Локус контролю розглядається як психологічний чинник, що характеризує схильність людини нести відповідальність за результати своєї діяльності, керувати власними здібностями і можливостями [6, 14].

Кудінова М.С. зауважує, що головна роль у розвитку стресостійкості особистості належить оцінці стресової ситуації людиною, визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності щодо подолання стресу. Тобто спочатку людина завдяки когнітивним процесам здійснює рефлексивну оцінку щодо особливостей стресу та власних ресурсів для його подолання. Це, в свою чергу, викликає в неї певні емоції, що впливають на мотивацію щодо цілеспрямованого регулювання власної поведінки, спрямованої на боротьбу зі стресом. Враховуючи послідовність особливостей психологічного реагування на стрес доцільним у структурі стресостійкості визначати когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [4, с. 50].

Оптимістичний стиль мислення є одним з конструктів когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості фахівців соціальної сфери, що суттєво допомагає підвищувати стресостійкість у ситуаціях спілкування з людьми, які опинились у складних життєвих обставинах, оскільки оптиміст не тільки здатен спрогнозувати позитивне вирішення будь-якої складної ситуації, а і переконати клієнта в його можливостях, змотивувати його на активну спільну роботу. Також, Бамбурак Н.М. вважає, що одним із важливих конструктів когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості фахівців соціальної сфери є адекватна самооцінка. Автор зауважує, що занадто низька або зависока самооцінка працівників соціальної сфери призводять до виникнення хронічних стресів у їхній професійній діяльності [1, с. 12].

Наступним конструктом когнітивно-рефлексивного компонента є локус контролю, що суттєво впливає на розвиток стресостійкості фахівців професій типу «людина-людина». Г.М. Дубчак визначила, що фахівці з вираженою інтернальністю є більш самокритичними та самостійними під час виконання відповідальних дій, що забезпечує конструктивну поведінку в стресових ситуаціях [3, с. 127].

На думку Теплюк Ю.О., саме інтернальність соціальних працівників забезпечує стабільність їх самооцінки, сприяє самоактуалізації, зумовлює відповідальність за вироблення життєвої стратегії, особистісний і професійний розвиток. Працівник, що надає професійну соціальну допомогу, з вираженою екстернальністю є менш стресостійким, оскільки він легше піддається маніпуляціям, занадто чутливий до критики, не здатен до самостійного планування та брати повною мірою відповідальність за здійснення професійної діяльності, що негативно впливає на його стійкість до стресу [7, с. 161].

До конструктивних емоційного компонента стресостійкості належить емоційна стійкість, низький рівень тривожності. Особистісна тривожність, на думку Максименко Т.С., може виявлятися як схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в ситуаціях невизначеності, які регулярно трапляються під час виконання професійних завдань працівниками соціальної сфери, що робить їх вразливими до дії стресорів та блокує їх активність [6, с. 15].

До поведінко-регулятивного компонента стійкості до стресу працівників, належить волюва саморегуляція, самоконтроль у спілкуванні та конфліктна компетентність, яка включає вміння спрогнозувати майбутню конфліктну ситуацію, конструктивно її змінити, а також скористатися нею для досягнення своєї мети з урахуванням інтересів іншої сторони. Дубчак Г.М. зауважує, що конструктивне вирішення конфліктів у професійній діяльності призводить до зменшення кількості стресів і позитивно впливає на розвиток стійкості до них. Одним із значущих чинників стресостійкості є також здатність до саморегуляції, що допомагає людині зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, і не допускаючи негативних впливів [3, с. 128].

За результатами дослідження Боднар А.Я. визначає деякі психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. По-перше, стійкими до стресу є фахівці з такими особистісними властивостями як емоційна стійкість, адекватна самооцінка, оптимізм, висока мотивація до саморозвитку та креативність у вирішенні професійних завдань, високий рівень комунікативних вмінь, можливість здійснювати цілеспрямований вплив на людей, соціальна сміливість. По-друге, для розвитку стресостійкості працівників необхідне вміння застосовувати широке коло копінг-стратегій відповідно до вирішення різних стресогенних ситуацій, а саме просоціальних і проблемно-орієнтованих моделей поведінки їх подолання у різних випадках [2, с. 53].

Отже, підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що однією із важливих компетентностей соціального працівника є стресостійкість, що виявляється у здатності ефективно функціонувати у складних ситуаціях, які часто трапляються у практиці соціальної роботи. Психологічними

чинниками стресостійкості соціального працівника є сукупність таких особистісних якостей як оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю, волева саморегуляція, комунікативні вміння, емоційна стійкість, що забезпечує адекватність реагування на стрес-фактори та дозволяє максимально швидко виробити адекватну стратегію поведінки у стресогеній ситуації.

Список використаних джерел:

1. Бамбурак Н. М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* 2018. № 2. С. 5–15.
2. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2017. № 149. С. 49–56.
3. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 387 с.
4. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48–53.
5. Львовичкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Соціальна робота.* 2017. 2(2). С. 10–13.
6. Максименко Т. С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Вип. 3, ч. 2. Харків. 2008. С. 9–17.
7. Тептюк Ю. О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика* : колективна монографія. Київ, 2020. С. 157–165.