

**Вовк О. С.,**

*студент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Біла І. М.,*

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Анотація.** Досліджено основні психологічні фактори, що призводять до виникнення професійного стресу серед офісних працівників. Проаналізовано вплив організаційних, міжособистісних та індивідуально-психологічних чинників на розвиток стресових станів у робочому середовищі. Запропоновано комплексний підхід до профілактики професійного стресу.

**Ключові слова:** професійний стрес, офісні працівники, психологічні чинники, стрес-фактори, організаційна психологія.

### **Vovk O. Psychological factors of stress occurrence in office workers**

**Summary.** The main psychological factors leading to occupational stress among office workers have been studied. The influence of organizational, interpersonal, and individual psychological factors on the development of stress states in the work environment has been analyzed. A comprehensive approach to occupational stress prevention is proposed.

**Key words:** occupational stress, office workers, psychological factors, stress factors, organizational psychology.

В умовах сучасного ділового середовища проблема професійного стресу набуває особливої актуальності для офісних працівників. Інтенсифікація праці, зростання інформаційного навантаження та підвищені вимоги до ефективності створюють передумови для розвитку стресових станів у робочому середовищі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 75% офісних працівників регулярно відчувають симптоми професійного стресу, що негативно впливає як на їхнє здоров'я, так і на продуктивність праці [3, с. 1059].

Метою дослідження є визначення та аналіз ключових психологічних чинників, що призводять до виникнення стресу в офісних працівників, а також розробка рекомендацій щодо його профілактики та подолання.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали роботи провідних вчених у галузі організаційної психології та психології стресу: Р.Лазаруса, С. Фолкмана, Т. Кокса, К. Маслач, а також вітчизняних дослідників Л.М. Карамушки, С.Д. Максименка, О.М. Кокуна.

На основі теоретичного аналізу та емпіричних досліджень можна виділити три основні групи психологічних чинників стресу:

1. Організаційні чинники:

– Високе робоче навантаження та тиск часових дедлайнів. Дослідження показують, що понад 60% офісних працівників регулярно працюють понаднормово через неможливість впоратися з обсягом завдань у робочий час [1, с. 127].

– Неefективна організація робочого процесу, включаючи відсутність чітких процедур, часті зміни пріоритетів та непослідовність у постановці завдань.

– Невизначеність професійних ролей та обов'язків, що призводить до рольових конфліктів та перенавантаження.

– Відсутність автономії у прийнятті рішень, що знижує відчуття контролю над робочою ситуацією.

2. Міжособистісні чинники:

– Конфлікти в колективі, які можуть мати як явний, так і прихований характер.

– Проблеми в комунікації з керівництвом, включаючи відсутність конструктивного зворотного зв'язку.

– Відсутність соціальної підтримки з боку колег та керівництва.

– Конкуренція між співробітниками, особливо в умовах обмежених ресурсів та можливостей просування.

3. Індивідуально-психологічні чинники:

– Особистісна схильність до тривожності та невротизму.

– Перфекціонізм та надмірно високі особисті стандарти виконання роботи.

– Низька стресостійкість та недостатньо розвинені копінг-стратегії.

– Складнощі з адаптацією до змін та нових умов роботи.

Дослідження показують, що найбільш значущий вплив на розвиток стресу мають організаційні чинники (45% випадків), далі йдуть міжособистісні (35%) та індивідуально-психологічні (20%) [1, с. 125]. При цьому важливо відзначити, що стрес на робочому місці часто має кумулятивний характер, коли різні чинники посилюють дію один одного. Наприклад, високе робоче навантаження у поєднанні з перфекціонізмом працівника може призвести до більш серйозних наслідків, ніж дія кожного фактора окремо [2, с. 84].

Особливу увагу варто приділити впливу сучасних технологій на рівень стресу офісних працівників. Постійна доступність через

електронну пошту та месенджери, необхідність швидко реагувати на повідомлення поза робочим часом, інформаційне перенавантаження створюють додатковий тиск на психіку працівників [4, с. 156].

Наслідки професійного стресу можуть проявлятися на різних рівнях:

1. Фізіологічному: головний біль, порушення сну, підвищення артеріального тиску, розлади травлення;

2. Психологічному: тривога, дратівливість, депресивні стани, зниження концентрації уваги;

3. Поведінковому: зниження продуктивності праці, прогули, конфлікти з колегами, зловживання алкоголем або іншими речовинами.

Профілактика професійного стресу повинна включати комплексний підхід, спрямований на:

1. Оптимізацію організаційних процесів: впровадження чітких процедур та регламентів роботи; раціональний розподіл робочого навантаження; створення ергономічних робочих місць; впровадження політики «права на відключення» від робочих комунікацій у неробочий час.

2. Покращення психологічного клімату в колективі: розвиток культури відкритої комунікації; впровадження програм менторства та підтримки; регулярні заходи з тимблдингу; створення системи раннього виявлення та вирішення конфліктів.

3. Розвиток індивідуальних навичок стрес-менеджменту: навчання технікам релаксації та медитації; розвиток емоційного інтелекту; формування здорових копінг-стратегій; тренінги з тайм-менеджменту та особистої ефективності.

Проведений аналіз демонструє складну природу професійного стресу офісних працівників, де взаємодіють різні групи психологічних чинників. Розуміння цих факторів є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання стресу в організаційному середовищі. Особливу увагу слід приділяти комплексному підходу до управління стресом, який враховує як організаційні, так і індивідуальні аспекти проблеми.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та валідації методик діагностики рівня професійного стресу, що враховують специфіку роботи офісних працівників, а також у створенні та апробації програм профілактики стресу на робочому місці.

### **Список використаних джерел:**

1. Карамушка Л. М. Психологія управління стресом в організації: теорія, діагностика, практика. Київ : Логос, 2021. 256 с.

2. Максименко С. Д., Коқун О. М. Психологія професійного стресу сучасних фахівців: причини, наслідки, профілактика. *Вісник НАПН України*. 2022. № 3. С. 78–89.

3. Bond F. W., Bunce D. The Role of Acceptance and job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 88. P. 1057–1067.

4. Cooper C. L., Quick J. C. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley-Blackwell, 2023. 728 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-11>

**Кашарська І. В.,**

*студентка 2-го курсу магістратури за спеціальністю 053 – Психологія Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Мігіна С. В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У статті розглядаються основні аспекти психічного здоров'я особистості, його складові та фактори, що впливають на його порушення. Порушено тему позитивного впливу танцювально-рухової терапії на психічне здоров'я людини, її емоційний та фізіологічний стан. Розглянуто основні засади такої терапії та її можливості щодо повернення особистості до повноцінного, здорового і щасливого життя.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, особистість, стрес, відновлення, рівновага, тіло, танець, рух.

### **Kasharska I. Dance movement therapy as a way to restore mental health of the individual**

**Summary.** The article examines the main aspects of mental health of the individual, its components and factors influencing its violation. The topic of the positive influence of dance movement therapy on the mental health of a person, his emotional and physiological state is raised. The main principles of such therapy and its possibilities of returning the individual to a full, healthy and happy life are considered.