

## Чинники виникнення стресу в професійній діяльності психолога

**Швець О. М.**

*магістрантка ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: ShvetsOM@krok.edu.ua*

**Гончарова Г. О.**

*к. психол. н., доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: GoncharovaGO@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Сьогодні проблема психологічного стресу у професійній діяльності набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, особистісної екстремальності нашого життя, а також суттєвою зміною змісту й умов праці представників багатьох професій. Тим паче, через нові виклики українських реалій, підвищилася необхідність у професійно підготовлених, стресостійких психологах, здатних працювати з особами, які мають багато страхів, тривог, зокрема з тими, хто перебуває, чи повернувся із зони проведення бойових дій, окупованих територій. Зазначені факти пояснюють тенденцію до актуалізації дослідження чинників виникнення стресу в професійній діяльності психолога та подальшого пошуку ефективних шляхів його попередження й подолання.

Стрес (від англ. stress-тиск; напруга)-загальна реакція людського організму на фізичний або психологічний вплив, що веде до дисфункцій, а також відповідний стан нервової системи людини. Першим науковцем, хто почав досліджувати проблему стресу, був видатний канадський патолог і ендокринолог Г. Сельє. На думку Г. Сельє, «...стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-які вимоги, які йому висуваються [1].

Стрес, викликаний професійною діяльністю, може спричинити професійну деформацію особистості, підвищити конфліктність у колективі, знизити ефективність праці, негативно позначитися на фізичному і психічному здоров'ї працівників та їх близьких [4].

Ступінь вразливості людини до стресу, зокрема професійного, визначається рівнем стресостійкості, яка виступає важливою характеристикою особистості, що передбачає здатність індивіда до саморегуляції, управління своїми психічними станами, здатність уникати або боротися зі щоденними труднощами у різних сферах життєдіяльності, не відчуючи при цьому негативного впливу дистресу [2].

Психологи, як і інші фахівці, що працюють у сфері професій типу «людина-людина», особливо гостро відчують на собі негативний вплив професійного стресу, зумовленого сукупністю чинників. Теоретичне дослідження таких чинників дозволяє нам поділити їх на три групи: загальні-впливають на працівників будь-якої сфери; типологічні-характерні для більшості представників професій типу «людина-людина»; специфічні-обумовлені специфікою професійної діяльності психолога.

Із загальних чинників професійного стресу, впливу яких зазнають і психологи, можна зазначити наступні: інтенсивність праці, наявність часових обмежень, необхідність брати на себе відповідальність за власні рішення, складнощі з пристосуванням до робочого середовища, корпоративної культури організації, можливі конфлікти з колегами та керівництвом, непорозуміння з клієнтами.

Так, для психологів-початківців вагомими чинниками стресу можуть бути необхідність пристосування до першого робочого місця, функціональних обов'язків, умов праці, брак досвіду та впевненості в собі. Адже, коли фахівець потрапляє в кризові ситуації в процесі професійної діяльності, він повинен уточнювати, коректувати процес фахової самореалізації, звертаючись до власного життєвого і професійного досвіду. Якщо такого досвіду ще бракує, людина може відчувати сильний стрес. В такому випадку корисною для фахівця-початківця може стати супервізія. В рамках супервізії психолог може отримати зворотній зв'язок від більш досвідчених колег, переконатися у вірності власних висновків і рішень або, навпаки, отримати допомогу з вибором вектору розвитку професійної компетентності. Слід зауважити, що й досвідченим психологам необхідно постійно працювати над розвитком власної професійної компетентності, бо саме вона великою мірою сприяє успішній професійній реалізації психолога, даючи можливість фахівцеві не просто адаптуватися до професії, а адаптувати професію до себе [3].

До типологічних чинників професійного стресу психолога, можна віднести загальні характеристики діяльності в системі «людина-людина». Кожного дня психолог, як й інші представники професій цього типу, мусить контактувати з великою кількістю людей, різного віку, статі тощо, які звертаються до нього зі своїми проблемами та хвилюваннями, можуть бути налаштовані агресивно, або очікувати від психолога миттєвого вирішення всіх їх життєвих труднощів за допомогою “чарівної поради”. Через такий, часом негативний, окрас професійної комунікації, фахівець-психолог мусить постійно відновлювати свій внутрішній баланс для того щоб зберігати власний позитивний настрій і не втрачати працездатність. До того ж, сам факт інтенсивної комунікації протягом робочого часу призводить до емоційної перевтоми.

Серед специфічних, зумовлених змістом діяльності, чинників стресового впливу в діяльності психолога можна виділити його засоби праці-фахівець працює, використовуючи власні особистісні ресурси як «робочий інструмент», ділиться ними з клієнтами. Постійна емоційна залученість також здатна із часом привести до психологічної перевтоми, а в найскладніших випадках і до професійного вигорання. Саме тому психологу необхідно постійно фокусуватися на поновленні власних емоційних ресурсів. Психолог повинен навчитися повноцінно, цілеспрямовано та розумно користуватися наявним у нього потенціалом, використовуючи його і на користь собі, і для підвищення якості власної професійної діяльності.

### **Висновок.**

В процесі професійної діяльності неможливо уникнути всіх можливих чинників стресу. Але необхідно навчитися визначати їх щоби нівелювати здійснюваний ними негативний вплив на особистість фахівця та ефективність його професійної діяльності.

Чинники виникнення стресу в професійній діяльності психолога, обумовлені змістом такої діяльності, і поділяються на групи: загальні-впливають на працівників будь-якої сфери (необхідність адаптації до професійної діяльності, брак часу тощо); типологічні-характерні для більшості представників професій типу “людина-людина” (необхідність багато спілкуватися із великою кількістю людей, здійснювати та відчувати на собі взаємний психологічний вплив і т.д.); специфічні-обумовлені особливостями професійної діяльності психолога (зокрема, використання для роботи функціональних засобів праці, своєї особистості).

**Ключові слова:** стрес, професійний стрес, чинники стресу психолога, чинники професійного стресу.

### **Список використаних джерел**

1. Сельє Г. Стресс без дистреса / Г. Сельє.-М. : Прогресс, 1982.-282 с.
2. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів / О. Камінська // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12.-2021.-Вип. 18.-С.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія.-Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012.-200 с.