

6. Професійний стрес і психологічне благополуччя: стратегія збереження здоров'я

Вступ. Забезпечення здоров'я і благополуччя є одним із ключових орієнтирів сталого розвитку, визначених у рамках Цілей Організації об'єднаних націй до 2030 року. Ціль 3 – «Міцне здоров'я і благополуччя» – акцентує увагу на необхідності створення умов для довготривалого фізичного та психічного добробуту людини. Психологічне здоров'я, як один із фундаментальних аспектів людського існування, є предметом активних наукових досліджень, особливо в контексті зростаючих викликів сучасного світу. Динамічні зміни в економіці, освіті, соціальних відносинах та технологічному середовищі безпосередньо впливають на емоційний стан особистості, її здатність до адаптації та стійкість до стресу. Відтак, вивчення психологічного благополуччя та його зв'язку з професійною діяльністю, освітою та суспільними процесами набуває особливого значення.

Сучасні дослідження підтверджують, що психологічне здоров'я має складну багаторівневу структуру, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний компоненти. Відповідно до концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це не просто відсутність розладів чи захворювань, а стан добробуту, у якому людина усвідомлює власні здібності, може долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства. Порушення психологічного здоров'я, спричинені професійним стресом, соціально-економічними викликами або інформаційним перевантаженням, можуть призводити до зниження продуктивності, емоційного вигорання, депресивних розладів, а у довгостроковій перспективі – до серйозних психосоматичних захворювань.

У зв'язку з цим особливої уваги заслуговує проблема стресу, який став невід'ємною частиною життя сучасної людини. Тривале перебування в стані стресу спричиняє негативні наслідки не лише для психічного, а й для фізичного здоров'я, що, своєю чергою, впливає на загальний рівень благополуччя

особистості та її здатність брати активну участь у суспільному житті. Водночас, керування стресом і розвиток навичок психологічної стійкості стають важливими чинниками, що сприяють покращенню якості життя та підтриманню сталого здоров'я.

Актуальність дослідження психологічного здоров'я зумовлена необхідністю розробки ефективних освітніх, профілактичних та корекційних стратегій, що спрямовані на формування стресостійкості, емоційної грамотності та загальної адаптації особистості до сучасних умов життя. Освітні інновації, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я, відіграють значну роль у створенні сприятливого середовища для розвитку людини, допомагаючи запобігати негативним наслідкам стресу та сприяючи формуванню усвідомленого підходу до власного добробуту.

Таким чином, цей розділ монографії присвячений аналізу психологічного здоров'я особистості як важливого компонента сталого розвитку. У ньому розглядаються ключові аспекти психічного благополуччя, механізми виникнення стресу, його вплив на професійну діяльність і загальний рівень життя, а також підходи до подолання стресових станів у межах освітньої та професійної діяльності. Особлива увага приділена інноваційним підходам у сфері освіти, спрямованим на зміцнення психологічного здоров'я, профілактику стресу та розвиток навичок емоційного самоконтролю. Розгляд цих аспектів дає змогу сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня психічного благополуччя особистості та розробки стратегій для досягнення балансу між професійним навантаженням і здоровим способом життя.

Виклад основного матеріалу. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я термін «здоров'я» розуміють як стан людини абсолютного душевного, фізичного й соціального благополуччя. Тобто, це стан, за якого в людини відсутні фізичні дефекти та різні захворювання. Незважаючи на широту цього визначення, важливим вектором досліджень є різнобічність проявів здоров'я чи нездоров'я, що знаходять відображення в суб'єктивному відчутті власного благополуччя чи неблагополуччя [1]. Загальноприйнятим є

виокремлення трьох основних видів здоров'я: соматичне, психічне та психологічне. Соматичним здоров'ям є фізичний стан організму в конкретний момент. Психічне здоров'я – це неоднозначний термін з огляду на те, що він є сполучною ланкою абсолютно різних самостійних наук, таких як психологія і медицина. Цей зв'язок ґрунтується на тому, що різні зміни психічного стану людини пов'язані із соматичними порушеннями [2]. Проте Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує розглядати психічне здоров'я як стан організму в контексті розумового та емоційного розвитку особистості, тож з цієї позиції психологічне здоров'я включає моральну силу, мислення, свідомість, а психологічно здоровій особистості стає властивою низка якостей, таких, як розвинене мислення, розсудлива свідомість, моральне налаштування на краще.

Згідно тематичних положень Всесвітньої організації охорони здоров'я, критеріями психологічного здоров'я можна вважати наступне:

- здатність людини змінювати власну поведінку відповідно до зміни життєвих обставин;
- притаманність людині почуттів ідентичності та сталості при виникненні різних однотипних ситуацій;
- усвідомлення людиною безперервності власного Я, як психічного, так і фізичного;
- здатність людини планувати власне життя, а також реалізовувати життєві плани;
- здатність людини критично ставитися до результатів психічної діяльності, тобто, до її продукції;
- здатність людини керувати власною поведінкою в межах існуючого суспільного ладу і його норм, законів і правил;
- адекватність психічних реакцій, їх відповідність частоті та силі впливів довкілля, а також ситуації соціального характеру [3].
- Аналіз наукових доробків уможливорює формування переліку критеріїв психологічного здоров'я:

- упорядкованість, необхідність психічних явищ та їхня причинна обумовленість;
- зрілість почуттів особистості та їх відповідність віку людини;
- сталість життєдіяльності людини;
- здатність змінювати власну поведінку в залежності від того, як змінюються життєві обставини і ситуації;
- здатність людини самостверджуватися в суспільстві, колективі, сім'ї, але без шкоди для інтересів інших;
- здатність людини максимально наближати суб'єктивні образи до відображуваних об'єктів дійсності;
- відповідність фізичних та психічних реакцій частоті та силі зовнішніх подразників;
- критичний підхід людини до різних життєвих обставин;
- здатність людини бути відповідальною за свою сім'ю та дітей;
- здатність людини керувати своєю поведінкою залежно від різних норм, прийнятих у колективах, в яких вона взаємодіє з іншими;
- здатність людини адекватно реагувати на події, що відбуваються в суспільстві;
- здатність людини планувати та реалізовувати власний життєвий план;
- почуття сталості та ідентичності переживань людини в обставинах однотипного плану [4].

Наукові дослідження пропонують модель психологічного здоров'я особистості, в структурі якої розрізняють розвивальний, аксіологічний, потребово-мотиваційний, інструментально-технологічний та соціально-культурний компоненти. Розглянемо детальніше кожен з них.

Аксіологічний компонент. Є сукупністю цінностей «Я» власне особистості, а також «Я» оточуючих людей. Змістово цей компонент відображає уявлення про себе, власну унікальність і неповторність, про цінності інших людей. Аксіологічний компонент забезпечує ототожнення

людини з живими і неживими предметами, відчуття єдності з навколишнім світом. У зв'язку з цим, у людини формується власний образ «Я», який має позитивний характер, та беззастережне сприйняття людей, які її оточують, незважаючи культурологічні відмінності, стать, вік та/або інші параметри. Для реалізації аксіологічного компонента необхідна особистісна цілісність людини, аби вона змогла розгледіти в кожному переваги, сильні сторони. Необхідною якістю виступає здатність людини взаємодіяти з позитивними якостями кожного, але при цьому приймати й інші їх сторони [5].

Інструментальний компонент. Основна роль відводиться опануванню рефлексією – засобом, за допомогою якого людина концентрується на собі, самотійно пізнає себе і соціальне оточення. Так формується уявлення про власний внутрішній світ, про місце людини, яке вона займає в навколишній дійсності. Для цього необхідно, щоб особистість розуміла, описувала емоційні стани не лише власні, а й людей, які її оточують. Також необхідно, щоб людина вміла відкрито, вільно, не завдаючи шкоди оточуючим, виявляти свої почуття. Людині необхідно вміти усвідомлювати причини, наслідки, з одного боку, своєї власної поведінки, з іншого боку – поведінки оточуючих її людей. Важливим для людини є можливість знаходити ресурси, щоб активно й адекватно до ситуації діяти в разі виникнення труднощів, розв'язувати проблеми, і, найголовніше, вміти бачити вплив навчального характеру [6].

Потребово-мотиваційний компонент. Цей компонент є індикатором наявності в людини потреби в саморозвитку, позаяк, будучи суб'єктом власної життєдіяльності, особистість має володіти внутрішніми ресурсами для поступального розвитку, самовдосконалення та відповідальності за власне життя [7].

Розвивальний компонент не є детермінантою психосоматичних захворювань, а навпаки – презентує динаміку розвитку розумового, фізичного, особистісного, соціального плану, що окреслена межами норми, а також культурними та історичними особливостями [1].

Соціально-культурний компонент. Відповідає за успішний розвиток, взаємодію та функціонування людини в конкретних соціально-культурних умовах. Людина стає частиною національних духовних цінностей, які входять у загальну структуру загальнолюдських цінностей. Іншими словами, людина розуміє і вміє взаємодіяти з представниками різних культур [4].

Беручи до уваги історичний ракурс розвитку уявлень про психологічне здоров'я, науковці виокремлюють його наступні складові: поведінкова, емоційна, когнітивна. Під емоційною складовою розуміють психологічно-емоційний статус. Когнітивна складова – це уявлення людини про здоровий спосіб життя. Поведінкова складова – це ціннісне самоставлення. Основною складовою у структурі психологічного здоров'я є психологічно-емоційний статус, підґрунтям якого слугує рівень саморегуляції сутнісних потенцій, іншими словами можливості психіки регуляторного характеру. Цей компонент характеризується проявами в рівні тривожності, в загальній задоволеності, стабільності особистості та емоційній стійкості. Сформовані уявлення про здоровий спосіб життя (когнітивна складова) позитивно впливають на розвиток особистості, а саме на усвідомлення і ставлення людини до себе як до особистості, з позиції розуміння власної цінності. Так у людини формується спосіб мислення, що продукує культурну гуманітарну позицію. З професійного погляду відбувається становлення особистості, формується образ «Я», який несе відповідальність за здоров'я, здатний виконувати творчу діяльність, отримує задоволення від процесів самоактуалізації й самовизначення [8].

Основним завданням психології, політики, філософії, соціології та медицини є забезпечення ефективності праці, шляхом пошуку оптимального навантаження на фахівця, на пряму діяльності, що не призведе до стресу. Під час роботи можуть виникати різні типи стресів, зокрема й професійні, які можуть спровокувати порушення працездатності людини та організації в цілому. Психологічний стрес може негативно вплинути навіть на організації, в яких на перший погляд керівники та менеджери є високопрофесійними. Це пояснюється тим, що психологічний стрес складається з різних елементів:

взаємодії в колективі та особливостей персоналу, характеру роботи, культури організації. Стрес, що виникає в професійній діяльності, негативно впливає на стабільність роботи компанії, її конкурентоспроможність. Крім того, стрес безпосередньо впливає і на психологічний стан особистості співробітника, що додатково сприяє зниженню ефективності роботи персоналу й економічної віддачі [2].

Під час розвитку промислового виробництва співробітники медицини першими почали активно приділяти увагу тому, як психологічне благополуччя людини впливає на її здоров'я і працездатність. У цих дослідженнях предметом виступали професійні захворювання соматичного характеру: тоді і було сформульовано та визначено необхідні санітарно-гігієнічні вимоги, що стали висуватися до умов праці, перш за все, аби мінімізувати травматизм та попередити зростання захворюваності. XX століття супроводжувалось технічним прогресом, що сприяло поступовому зміщенню уваги наукової спільноти на психогігієну, котра з часом відокремилась у самостійну галузь і дисципліну. Зазначимо, що поняття гігієни духу можна відстежити в дослідженнях лікарів з часів Стародавнього світу, але спеціальну медичну асоціацію, яка займалася питаннями гігієни, було створено лише у 1910 році. Також XX століття вирізняється початком ґрунтовного вивчення впливу робочого навантаження на психологічний стан співробітників. Насамперед вивчали монотонність, згодом розглянули інші психологічні чинники, що можуть викликати стрес, а також займались питанням впливу стресу на продуктивність праці. Відтоді психологія праці взяла початок свого розвитку, інтегруючись в інші галузі науки, переважно досліджуючи наступні питання: стрес на робочому місці; різні види психологічного напруження; адаптація працівників; стомлюваність та її причини [1].

Нині актуальними є теми, безпосередньо пов'язані з можливістю управляти стресом у різних організаціях і галузях. Насамперед це пов'язано з політичними змінами, що відбуваються в нашому житті. У сучасному світі, враховуючи його темп, стає дедалі складніше знайти й зайняти певну нішу,

позаяк зростає як конкуренція, так і навантаження інформаційного, технологічного та психоневрологічного плану на людину. Виходячи із зазначеного, у професійній діяльності виокремлюють наступні види стресу [9]:

- робочий стрес, на виникнення якого впливають умови праці, місце роботи;
- організаційний стрес, що формується внаслідок недосконалості організаційних умов праці, навантаження під час виконання посадових обов’язків;
- професійний стрес, який виникає під впливом емоційно-негативних і екстремальних чинників, викликаних професійною діяльністю.

Усі види стресу (організаційний, робочий, управлінський) об’єднує одне: вони досить близькі за етіологією й перебігом, тож їх узагальнюють поняттям «професійний стрес». Наразі існує значна кількість визначень поняття «стрес», позаяк учені по-різному трактують це поняття, разом з тим найповнішим і найдоступнішим є тлумачення, запропоноване Гансом Сельє. Г. Сельє – біолог, що дає йому змогу, з огляду на знання в природничій галузі, ґрунтовно презентувати ступінь впливу стресу на організм. Також у своїх роботах науковець наочно демонструє як ендокринна система людини чинить опір стресу. І, нарешті, провівши низку спостережень і експериментів, Г. Сельє вдається сформулювати концепцію, що стала проривом у галузі вивчення цієї проблеми на тривалий час. Згідно з теорією Г. Сельє, стрес – це неспецифічна відповідь організму людини на висунуті вимоги. Необхідно звернути увагу на те, що характер, величина та інтенсивність впливу конкретних специфічних елементів не відіграють особливої ролі, на відміну від неспецифічного ефекту і реакції організму на нього [10].

У повсякденному житті стресу не надають важливого значення і розуміють його по-різному: як моральне напруження, нервові потрясіння чи розумове перевантаження. Дійсно, стрес є не тільки негативним явищем, що породжує негативні емоції, сварки, гнів; стресом, з професійного погляду, може бути виконувана людиною діяльність: кар’єрне зростання, незапланована

комунікація, несподівані позитивні новини, тощо. Варто зазначити, що, з одного боку, стрес – це перенапруження організму, але неможливо стверджувати, що біологічний фактор і психологічний – це одне й те ж. Спочатку стресовий агент впливає на організм, а конкретно, діє у фізіологічному плані. Надалі відбувається активізація нервових імпульсів і розвиток процесу. Таким чином, можна говорити про те, що фізіологія – не що інше, як пусковий механізм стресу. У разі виникнення стресової ситуації неможливо уникнути її впливу на організм. Навпаки, стрес, у цьому випадку, слугуватиме певною підзарядкою для організму, підтримкою тону різних його функцій. Помилково припускати, що стрес зумовлює виключно пошкодження і руйнування. Негативний, неприємний стрес – це дистрес. Стресовими чинниками можуть слугувати й такі процеси як сон і позитивні емоції. На думку Г. Сельє, будь-яка нормальна людська діяльність може бути причиною значного стресу, але при цьому не завдати вагомої шкоди організму [11].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що будь-які ситуації, навіть позитивні, можуть викликати стрес. Своєю чергою, стресові агенти запускають біологічну реакцію стресу, тобто організм починає адаптуватися до стресової ситуації та шукає способи розв'язання і виходу із ситуації, що склалася. Стресові агенти або, інакше кажучи, стресори, вирізняються різною природою, відтак і сам стрес має відмінні характеристики. Зазначимо, що наразі не існує універсальної класифікації стресу, хоча цією проблемою займаються як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники, тож розглянемо докладніше вже вивчені його види.

Фрустрація. Учені зазначають, що тривога, сильне емоційне перенапруження, різні переживання, гнів – це і є фрустрація; коли людина на своєму шляху до досягнення мети зустрічає перешкоди, що здаються їй нездоланими і перешкоджають задоволенню потреб. Фрустрація виникає в тому випадку, коли в людини виникає потреба щось зробити або досягти, але зробити вона цього не може. Якщо ця ситуація довгочасна, людина може

відчувати злість, агресію, переживати напади гніву, зривів на близьких і оточуючих. В окремих випадках фрустрація є причиною виникнення алкоголізму. Прояви фрустрації досить різноманітні, непоодинокими є випадки астенії й депресії. Фрустрація також стає причиною виникнення у людини почуття безвиході. Неспроможність подолати перешкоди, що виникають, порушує звичний спосіб і перебіг життя, формує відчуття відстороненості. Людині досить складно самотійно впоратися з такими проявами стресу, тож у актуалізується потреба у кваліфікованій допомозі психологів і психотерапевтів. Наслідки відсутності своєчасної допомоги складні, здатні детермінувати психосоматичні і психічні захворювання. Основними причинами фрустрації є втрати і життєві поразки, до прикладу, проблеми на роботі, втрата близької людини, невдачі в особистому житті [12].

Конфлікт. Цей термін знайомий кожному, конфлікт зазвичай тлумачать як ситуацію, що виникає на підставі різних думок й інтересів і характеризується зіткненням поглядів. Така ситуація наповнена негативними емоціями і трапляється в різних галузях і сферах життя людини. Непримиренне протистояння призводить до зіткнення інтересів і також може мати пролонгований характер. У повсякденному житті трапляються конфлікти типу «наближення – уникнення», які характеризуються тим, що актуалізовані ситуації висвітлюються різноаспектно, і позитивно, і негативно водночас, хоч зчаста встановити їх користь складно. Ще одна з найпоширеніших форм конфлікту – це міжособистісні конфлікти. Їх зміст полягає в зіткненні інтересів двох і більше людей. Коли причина конфлікту криється власне в людині, а змістово конфлікт існує лише в її свідомості – йдеться про внутрішньоособистісні конфлікти [13].

Тиск. Цей тип стресу найчастіше трапляється в різних колективах, як правило, в робочих, а якщо розглядати конкретніше, то у відносинах «керівник – підлеглий». На підлеглого покладають відповідальність за виконання певного доручення, і очікують швидкий результат, тобто від нього вимагається негайне виконання вимог керівника. Відтак існує два види тиску –

щодо відповідності і щодо виконання. Щодня працююча людина зазнає впливу цих двох видів тиску [4].

Зміни. Це вид стресу, що зустрічається найчастіше, позаяк щомиті кожна людина протягом усього свого життя зустрічається з різними змінами. Кожен новий день є неповторним і новим, а все нове це завжди стрес для організму. Людина, яка з'являється в нашому оточенні, теж є чинником стресу, спілкування з нею, взаємодія – все це стрес. Різноманітні ситуації упродовж усього життя людини – навчання, шлюб, народження дитини, нове місце роботи, нові знайомства – все це також є стресом, хоч його масштаби значно різняться [12].

Узагальнивши, можемо дійти висновку що стрес – це сукупність неспецифічних, захисних реакцій організму людини на будь-який подразник стресового характеру. Таким чином, виникає цілком логічне запитання – яким чином виникає стрес?

Загальноприйнятим вважається, що цей ланцюжок має такий вигляд: подразник (тобто, стресор) – організм людини – стрес (дистрес). Незрозумілим залишається, як стресовий фактор впливає на організм людини. Стресовий фактор являє собою не біологічний і не фізіологічний фактор і не може впливати на нервову систему безпосередньо. Таким чином, виникає питання про існування проміжної ланки, яка і відповідає за запуск стресового механізму. Г. Сельє у своїх дослідженнях досить тривалий час займався вивченням цього питання: він вивчив механізм утворення стресу і вніс достатню ясність у проблему його вивчення загалом. Вивчення стресу у своїх дослідженнях Г. Сельє почав із вивчення процесу адаптації. Розглянемо механізм на прикладі втрати роботи. Первинною реакцією людини на цю ситуацію буде виникнення тривоги. Тривога являє собою мобілізаційну або захисну силу організму. Адаптація відбувається тільки в тому разі, якщо в організмі достатньо сил, щоб протистояти. Таким чином, можна стверджувати, що першою стадією розвитку механізму стресу є стадія тривоги. У ситуації виникнення стресу організм починає активно чинити опір (лише у випадку достатніх обсягів ресурсів для

захисту). Таким чином, другою стадією механізму розвитку стресу є стадія опору організму. Але, необхідно зазначити, що організм не здатний чинити опір постійно, позаяк захисні ресурси організму обмежені. Зрештою, настане момент, коли організм зупиниться, оскільки його захисні сили будуть вичерпані. Настане третя фаза стресу – виснаження. Організм може довгий час протидіяти стресорам, але існує межа, після якої він зупиняється. Отже, Г. Сельє довів, що стандартний ланцюжок реакцій зумовлений різними подразниками, а пропущена ланка під час формування стресу – це і є біологічний стрес. Подразник безпосередньо впливає на підкіркові структури, зокрема на гіпоталамус, і таким чином, відбувається запуск роботи ендокринних реакцій організму на стресовий фактор. Надалі відбувається координація гіпоталамусом вироблення гормонів гіпофіза. Гіпофіз, своєю чергою, виділяє кортикостероїди за допомогою адренокортикотропного гормону. Г. Сельє та його учні, однодумці надалі реалізували значну кількість експериментів, що пояснювали механізм виникнення стресу та роль гормонів у його формуванні. Ними також встановлено зв'язок «гіпоталамус – гіпофіз – кора надниркових залоз». Таким чином, можна з упевненістю стверджувати, що саме так виглядає універсальний механізм утворення різних типів стресу [10].

Типи стресу можуть бути наступні: професійний стрес, стрес хвороби, стрес особистих переживань людини, тощо. Стрес, що виникає під час трудової діяльності має назву професійного стресу. Механізм утворення стресу уніфікований, але для людини він має безліч значень. Протягом життя кожна людина проходить стадії дорослішання, починаючи з дитячого садка до професійного самовизначення, і, зрештою, на кожного чекає нелегкий вибір професійної самореалізації. Але з часом дедалі зрозумілішим стає факт, що професійна діяльність викликає занепокоєння, переживання, зневіру і дратівливість. Згодом може виявитися, що колись улюблена робота втратила цей статус, натомість зросло небажання її виконувати. Іншими словами, у підсумку виникає професійний стрес. Причин його виникнення безліч: невідповідна заробітна плата, несприятливий клімат у колективі, негативні

взаємини з колегами. Всі ці чинники зумовлюють зниження продуктивності праці, послаблюють бажання працювати, і, як наслідок, деструктивно впливають на стосунки вдома, поступово формуючи усвідомлення факту зниження якості власної особистості. Важливим є характер, специфіка професійної діяльності, якою займається людина: масштаб стресу не завжди залежить від причин, що його зумовили, виникнення стресу може корелювати з вибором людиною своєї майбутньої професії. Наукові дослідження свідчать, що насамперед стресу піддаються люди, чиї професії пов'язані з екстремальними ситуаціями, наприклад, пожежники, рятувальники, а також фахівці у сфері «людина – людина» [14]. Пояснення цьому криється у виконання професійних обов'язків у несприятливих умовах, людській жертвості, відчутті відповідальності. Наприклад, учитель, проводячи урок, максимально повно і змістовно намагається пояснити матеріал учням, бо, можливо, це майбутній учитель. Важливою і значущою є професія лікаря, але ця діяльність передбачає певний ризику, позаяк лікар несе відповідальність за життя пацієнта. Рятувальник, учитель, лікар не можуть дозволити собі розслабитися в момент виконання професійних обов'язків, оскільки помилка може коштувати іншій людині життя. Такого роду професійна діяльність вже є стресовим фактором, а наслідки необачності можуть бути незворотними.

Беручи критерієм для класифікації тривалість стресу, розрізняють три його види [15]:

- короткочасний стрес, що завдає здоров'ю людини малозначної шкоди, як у фізіологічному, так і в психічному плані. Цей стрес може відчуватись як пробудження або поштовх до активності. Виникає фаза опору, але в організму достатньо сил, щоб впоратися зі стресом. Такий стрес характеризується головним болем, легкою депресією, розладами шлунково-кишкового тракту. З професійного погляду відзначається деяке зниження рівня працездатності, а також підвищення стомлюваності;
- тривалий стрес, відмінною ознакою якого є пролонгований характер. Так виникають психосоматичні реакції, які є детермінантами небезпечних для

життя людини захворювань. Тривалий стрес може спричиняти як незначні для здоров'я захворювання, як-от: астенія, депресивні стани, порушення сну, неврози, так і досить складні захворювання, до прикладу, астму, вегето-судинну дистонію, інсульт, інфаркт та інші;

- хронічний стрес. Відмінною характеристикою хронічного стресу є постійне перебування організму в стані стресу. Ще однією особливістю цього типу стресу є його розвиток: він відбувається протягом тижнів, місяців і навіть років, повільно, але посилюючись за рахунок кожної новоствореної стресової ситуації. Наслідки хронічного стресу практично незворотні: такі складні захворювання як цукровий діабет, психічні розлади, зниження імунітету, онкологічні захворювання.

Стреси, що виникають у професійній діяльності, в цілому характеризуються тривалістю, поодинокими є короткочасні стреси, відмінною особливістю яких слугує їхня часта повторюваність. Наслідками такого типу стресу є зниження життєвих функцій і поступове зниження бажання працювати.

Нині існує низка концепцій, що присвячені побудові моделі психологічного стресу. Ці концепції дають змогу всебічно розглянути поняття стресу, узагальнити його визначення [1, 5, 15]. Ці дослідження відходять від звичного тлумачення стресу й пропонують оригінальні підходи до його вивчення. Якщо розглядати класичне визначення поняття, воно звучить так: «...комплекс причин і чинників, що зумовлюють підвищену напруженість діяльності та гальмують розв'язання завдань поведінкового плану, або ж стани суб'єкта, що виникають унаслідок різного роду ускладнень ситуації» [3, С. 44]. Різноманіття визначень вказує на існування суперечностей у самому понятті стресу, що пояснюється певною невизначеністю й свідчить про сумарний образ професійного стресу, котрий включає різноманітні проблеми й труднощі.

Аналізу наукових доробків за темою дослідження уможливлює виокремлення трьох моделей професійного стресу [1, 5, 15]:

- «особистість – середовище». Згідно моделі, професійний стрес виникає унаслідок дисбалансу, який, своєю чергою, проявляється тоді, коли

навколишнє середовище висуває такі вимоги, які виконати неможливо або досить складно через відсутність ресурсів. Ці суперечності можуть призвести до порушень не тільки психологічного, а й фізичного здоров'я, працездатності;

- «процесуально-когнітивна» або «транзактна». У цьому випадку стрес розглядається як процес розвитку індивідуально-особистісних форм адаптації в умовах діяльності, ускладненої різними чинниками. Внутрішні ресурси організму активізуються з метою подолання актуалізованих труднощів;
- «регуляція станів». Згідно положень цієї моделі доцільно аналізувати стрес як явище, що виникає в результаті регулювання діяльності та поведінки людини, що стає можливим лише у випадку довготривалої дії стресу.

Для того аби оцінити професійний стрес існує три рівні [9]:

- аналіз проміжних змінних, які представлені в транзакційних моделях. У цьому випадку можна отримати дані про те, наскільки різні чинники впливають на ставлення людини до ситуації, що склалася. Крім того, можна враховувати досвід, який існує у людини в переживанні стресу;
- макроаналіз стресової ситуації, представлений в екологічних моделях;
- мікроаналіз різних механізмів активації адаптаційних ресурсів, представлений у моделях регуляторного типу з позицій психофізіології.

Ця ієрархічна схема дає уявлення про завдання, які вимагають певної діагностики, будучи спрямованою на те, щоб впровадити різні багаторівневі процедури обробки даних. Наприклад, якісна характеристика синдромів професійного стресу вказує на більш небезпечні чинники в його динаміці та симптомах, що забезпечує цілеспрямований вибір коригувальних і профілактичних заходів у кожному конкретному випадку. На основі отриманих даних можна виокремити комплекс чинників, які входять до структури моделей, що впливають на професійний стрес, до прикладу: високі вимоги, низька заробітна плата, неможливість впливати на процес. Якщо аналізувати

негативні наслідки, до яких призводить стрес, то насамперед необхідно зазначити: зниження працездатності; емоційне напруження; зниження впевненості в собі; психологічні розлади та ін.

Професійний стрес – це стан людини, що виникає у процесі трудової діяльності внаслідок впливу різних чинників. Перебуваючи в цьому стані тривалий час, співробітник втрачає мотивацію та інтерес до роботи, стає дратівливим, намагається уникати колектив і припиняє трудові відносини. На роботі зазнати стресу легко, тож керівник зобов'язаний мати здібності управління персоналом, не створюючи при цьому конфліктних ситуацій. Від розміреного внутрішнього стану працівників залежить працездатність колективу і перспективи організації. Наслідки професійного стресу поділено на первинні та вторинні. Як приклад первинних наслідків можна відзначити: скрутне виконання своїх обов'язків; стомлюваність, проблеми з адаптацією; депресія. Вторинні наслідки виникають у тому випадку, коли вчасно не надається психологічна або медична допомога, хоча особливий вплив тут відіграє підтримка рідних і колег. Ознаками вторинного прояву професійного стресу є: значне зниження працездатності; апатія або байдужість до робочого процесу; вживання лікарських засобів або алкоголю; нервові розлади на професійному підґрунті; агресія; порушення прийнятої в організації дисципліни; погіршення розуміння в колективі [6].

Також проаналізуємо типові наслідки, до яких призводить професійний стрес [8]:

- розлади шлунково-кишкового тракту: за умови сильного занепокоєння шлунок, підшлункова залоза виробляють більше соляної кислоти і жовчі, внаслідок цього порушується травлення, з'являється панкреатит, гастрит, виразка та подібні захворювання;
- проблеми з вагою: більшість людей, відчуючи стрес, починають його заїдати борошняним, солодким, жирним, що призводить до ожиріння. Іноді навпаки трапляються випадки різкої втрати ваги;

- проблеми в статевій сфері: часте нервове напруження у жінок призводить до нерегулярного менструального циклу, а потім і до безпліддя; у чоловіків – до зменшення тестостерону, імпотенції;
- патології опорно-рухової системи: постійне напруження м'язів, викликане стресами, призводить до остеохондрозу, сколіозу, артрити;
- травматичний стрес: з'являються невиправдані страхи, фобії, кошмари уві сні, неврози, що вибиває людину зі звичного стану;
- ослаблення імунітету: людина стає більш схильною до вірусних, застудних і алергічних захворювань;
- ендокринні порушення: у стресовій ситуації організмом виробляється адреналін, збільшується навантаження на щитоподібну залозу і зростає кількість виробленого інсуліну, внаслідок чого може розвинутиися цукровий діабет;
- передчасне старіння: часті стреси зношують організм, у жінок з'являються зморшки, шкіра стає тьмяною, волосся і нігті ламкими;
- порушення пам'яті: постійне напруження блокує відділи головного мозку, що відповідають за пам'ять;
- шкірні захворювання: загострення запалень шкірних покривів часто проявляються під час переживання стресової ситуації;
- порушення серцево-судинної системи: під час стресової ситуації збільшується приплив крові до серця, частішає серцебиття, підвищується тиск і тромбоутворення.

Кожна людина відчуває стрес у той чи інший період свого життя, але те, чи поглинуть її ці емоції, чи наразить вона власне психічне та фізичне здоров'я на небезпеку, чи легко подолає стрес, залежить від того, як вона вміє керувати напругою та проблемними ситуаціями. Для того, щоб проаналізувати здатність самотійно впоратися зі стресом, а також визначити потребу звернутися за професійною допомогою, важливо вміти вчасно помічати симптоми стресу: постійне занепокоєння або тривога; пригніченість, труднощі з концентрацією уваги; перепади настрою або зміни в настрої; низька самооцінка; проблеми зі

сном; зміна харчових звичок; використання алкоголю, тютюну або наркотиків для розслаблення; відчуття нудоти або запаморочення; втрата статевого потягу. Якщо людина зазнає впливу цих симптомів протягом тривалого періоду часу і відчуває, що вони впливають на її повсякденне життя або змушують почуватися зле, слід негайно звернутися до лікаря за професійною допомогою.

Висновки. Вивчення вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження дали змогу підтвердити наше припущення, що існує тісний взаємозв'язок між рівнем професійного стресу і такими аспектами психологічного здоров'я як фізіологічний і психологічний дискомфорт. Загальним принципом психологічного здоров'я є прагнення людини віднайти себе і бути собою, долаючи життєві труднощі і перипетії, зберігати власну «самість», прагнути до розвитку, самовдосконалення і самоактуалізації. Як узагальнені критерії психологічного здоров'я виокремлюють наступні: самоуправління настроєм і поведінкою, активність, працездатність, спрямованість на саморозвиток, об'єктивність у самооцінці, цілісність особистості. Стрес – це те, як реагує організм на подразники як негативного, так і позитивного характеру. Стрес може впливати на різні сфери життя людини і проявлятися за рахунок тиску, конфлікту, змін і фрустрацій. Як правило, короткочасний стрес не становить загрози здоров'ю, але якщо негативні наслідки триватимуть довго, це може призвести до виникнення хронічного стресу, що провокує порушення роботи як окремих органів, так і організму в цілому. Кожна людина відчуває стрес у той чи інший період свого життя, але те, чи поглинуть її ці емоції чи вона з легкістю подолає стрес, залежить виключно від її вміння керувати напруженою та проблемними ситуаціями.

Список використаних джерел:

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Курінна В. Р., Грубі Т. В. Психологічне благополуччя як профілактика професійного стресу. *Психологічні умови благополуччя персоналу*

організацій: тези I Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 15-17 жовтня 2020 р. Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2020. С. 121 – 123.

3. Дмитришина Н. А. Професійний стрес: вивчення поняття в сучасному дискурсі. Психолого-педагогічний практикум. Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Дірект Лайн, 2024. Ч. 5. С. 41 – 48.

4. Палько Т. Професійний стрес: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* 2020. Том. IX. Вип. 13. ISSN 2072-4772. С. 278 – 284.

5. Morteza S., Hesam S. Burnout among military personnel: a systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry.* 2023. № 18. Р. 213 – 214.

6. Нестеренко М. О., Єфремова Л. І. Професійний стрес та професійне вигорання: поняття, сутність, симптоми, підходи до вивчення в психології. *Scientific research: modern challenges and future prospects. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. MDPC Publishing.* Munich, Germany. 2024. Pp. 339 – 345.

7. Grant, C. A., Wallace, L. M. and Spurgeon, P. C. An exploration of the psychological factors affecting remote e-worker's job effectiveness, well-being and work-life balance. URL: <https://surl.li/zeubyg>

8. Єфімова А. Професійний стрес та його наслідки: основні теоретичні положення [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://surl.li/nbbblbl>

9. Барчі Б.В. Професійний стрес і його вплив на психічне здоров'я особистості. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. V Всеукр. наук.-практ. конф., 31 травня 2024 р.* Харків: НА НГУ. 2024. С. 54 – 56.

10. Радченко О. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://surl.li/msauhc>

11. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://surl.gd/hdyjvv>
12. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://surl.li/luolha>
13. Мушкевич М. Поняття професійного стресу і причини його виникнення [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://surl.lu/gskfgq>
14. Shockley, K. M., Shen, W., DeNunzio, M. M., Arvan, M. L., & Knudsen, E. A. Disentangling the relationship between gender and work-family conflict: An integration of theoretical perspectives using meta-analytic methods. URL: <https://surl.li/hbcbga>
15. Kossek, E. E., Ruderman, M. N., Braddy, P. W. and Hannum, K. M. Work-nonwork boundary management profiles: a person centred approach. URL: <https://surl.li/bkjhzk>