

ХОРЖЕВСКАЯ И. М.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье проанализированы проблемы профессионального развития личности, рассмотрены разные подходы к развитию профессионала. Доказано, что развитие профессионала есть результатом формирования личности в профессиональной деятельности и профессиональных взаимодействиях, а также в личностном пространстве.

Ключевые слова: профессионализм, личность специалиста, профессиональное становление личности, личностное развитие.

HORZHEVSKAYA I. M.

CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL GROWTH

The article analyses the issues of professional development of the individual, examines different approaches to the development of a professional. It is proved that the development of professional occurs as a result of the formation of personality in the professional activity and professional interactions and personal space.

Keywords: professionalism, personality of the worker, professional formation of the personality, and personal development.

Стаття надійшла до редколегії 28.02.2013 року.

УДК 159.9

ХОРЖЕВСЬКА І. М., ОЛЬХОВИК Є. Г.

Миколаївський національний університет
імені В.О. Сухомлинського

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ БЕЗРОБІТНОГО

У статті розглядаються специфічні стресові психоемоційні стани безробітного, які він переживає протягом тривалого часу у випадку неможливості працевлаштування.

Ключові слова: безробіття, стрес, загальний адаптаційний синдром, фази розвитку стресового стану.

Безробіття – не просто відсутність роботи. Воно може вибити кого завгодно з колії. Його жертвами стають мільйони робітників, їхні сім'ї, цілі міські і сільські райони. Хоча безробіття може виявитися творчим, мобілізуючим волю випробуванням, більшість тих, що пройшли через це, говорять, що пережили відчай, безсилля і розгубленість, особливо якщо були без роботи довше, ніж декілька тижнів.

Поза сумнівом, робота має вагоме значення для особистості. Роки дитинства присвячені підготовці до роботи, будучи дорослим, людина витрачає на роботу більш ніж третину часу, вільного від сну. Протягом свого робочого життя доросла людина планує вихід на пенсію, після чого також довго адаптується до нього. Втративши роботу, людина зазвичай відчуває на собі дію сильного деструктивного стресу (дистресу).

Для більшості людей робота по найму є основним, а часто і єдиним засобом забезпечення матеріальних потреб у їжі, одязі, забезпеченні.

Саме тому серед емоційних наслідків втрати роботи та подальшого безробіття називають низьку самооцінку, депресію, а у найважчих випадках – навіть необхідність психіатричного лікування у стаціонарі, самогубства.

Серед медичних проблем — порушення здоров'я, викликане стресами (зокрема хвороби серця і нирок, алкоголізм і цироз печінки).

Також є підстави вважати, що стрес, пов'язаний з безробіттям, знижує здатність членів родини піклуватись один про одного, внаслідок чого підлітки частіше втікають з дому, утриманців доводиться розміщувати в установи системи соціального забезпечення; родина відштовхує тих, кого вважають обтяжливим. Не зважаючи на зусилля соціальних працівників привернути увагу безробітних до свого важкого положення як до політичної проблеми, багато безробітних не схильні до політичної активності. Причина ховається у страхі йти врозріз із загальноприйнятими нормами поведінки, побоюванням поставити під загрозу свої шанси знову знайти роботу.

Отже, проблема стресу, викликана втратою роботи, сьогодні є актуальною на українському просторі у зв'язку з кризовими явищами, що вкорінилися на вітчизняному ринку праці.

Офіційно на даний час рівень безробіття в Україні складає 8 % від загальної чисельності працездатного населення держави, а це більш, ніж 2 млн. осіб. Деякі експерти стверджують, що

реальні показники втричі більші за офіційну статистику.

Метою статті є розгляд стресових психоемоційних станів, які може переживати безробітний протягом тривалого часу у випадку неможливості працевлаштування; практичне дослідження емоційного стану людини, що втратила роботу та перебуває на обліку у Державній службі зайнятості як безробітна.

Історія вивчення стресу пов'язана з ім'ям Г. Сел'є. У 1936 р. в англійському журналі «Nature» ним опубліковано лист у редакцію під назвою «Синдром, викликаний різними шкідливими агентами». Саме з цього моменту почалося наукове вивчення стресу як загального адаптаційного синдрому (ЗАС).

Поняття стресу використовується для характеристики великого кола станів людини, що виникають у відповідь на надзвичайні чи екстремальні події, обставини життєдіяльності – стресогенні чинники зовнішнього середовища.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується у різних значеннях. По-перше, під стресом розуміється сильний несприятливий, негативний вплив на організм, названий Г. Сел'є терміном «стресор» [8]. Пізніше «стресор» або «стрес-фактор» стали використовуватися як синоніми. По-друге, під стресом розуміються суб'єктивні реакції, що відбивають внутрішній психічний стан напруги і порушення. Цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції й процеси подолання (копінг), що відбуваються у самій людині. У третю групу поєднується поняття стресу як неспецифічних рис фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів по подоланню цих стресових ефектів. Варто визнати, що не всі визначення стресу повною мірою відбивають його сутність. Одне поняття про неспецифічність його деяких рис підмінюється поняттям про надзвичайність цього процесу у цілому. В інших визначеннях не враховується факт наявності неспецифічних рис адаптаційних процесів як при негативних, так і при позитивних впливах на організм. В. А. Ганзен розглядає стан стресу як полідетерміновану, інтегральну якість особистості, як цілісну реакцію особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямовану на досягнення корисного результату [2].

У численних дослідженнях встановлено, що неспецифічність фізіологічних і психологічних

адаптаційних процесів проявляється при різних по силі впливах, а інтенсивність адаптаційної активності пов'язана з значущістю для людини діючого стрес-фактору. Найбільш адекватним трактуванням, на думку Л. А. Кітаєва-Смика, провідного вітчизняного спеціаліста у вказаній області, є розуміння стресу як неспецифічних фізіологічних і психологічних проявів адаптаційної активності при сильних, екстремальних для організму впливах, що мають певну значущість для людини [3].

Психічним проявам загального адаптаційного синдрому, описаного Г. Сел'є, було привласнене найменування «емоційний стрес», що породило різночитання позначених ним явищ. У його зміст включають і первинні емоційні психічні реакції, що виникають при критичних психологічних впливах, й емоційно-психічні симптоми, викликані тілесними ушкодженнями, афективні реакції при стресі і фізіологічні механізми, що лежать у їхній основі [3]. Іншими словами, під терміном «емоційний стрес» розуміється широкий круг змін психічних проявів, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біологічних, електрофізичних та інших кореляторів стресу. Ю. А. Александровський з емоційним стресом пов'язує напруження бар'єру психічної адаптації. Важливо розрізняти поняття «емоційний стрес» та «емоції»; в основі емоційного стресу лежить емоційне напруження, але ці терміни не являються тотожними [1].

Сучасні дослідження показують, що специфіка емоційних реакцій при стресі опосередкована як гормональними, так і багатьма іншими фізіологічними реакціями організму, зокрема нервової системи. Виявлено, що при гніві у людини активізуються деякі парасимпатичні реакції; під час страху – симпатичні, а при впливах, що викликають почуття відрази, – ті й інші. За даними З. Г. Туровської [6], особам з домінуванням симпатичних реакцій при емоційному стресі більш властива стенічна, агресивна поведінка, а особам з перевагою парасимпатичних реакцій – депресивна поведінка.

У ряді досліджень встановлена залежність стресових реакцій від типологічних особливостей центральної нервової системи. Так, особи зі слабкою нервовою системою більш стійкі до стресу в умовах монотонної, одноманітної діяльності, ніж особи з сильною нервовою системою. Є дані про індивідуальну схильність до тих чи інших емоційних станів у стресових ситуаціях залежно від міжполушарної асиметрії «коркового гальмування», обумовленої показниками електроенцефалограми [8].

В умовах високого рівня безробіття дуже часто виникає ситуація, коли зайнята особа вивільняється та у подальшому не може працевлаштуватися на нову роботу у зв'язку з відсутністю підходящої вакансії.

На сьогоднішній день можна виділити три групи основних наукових підходів до розуміння стресу і, відповідно, три напрямки його психодіагностики [4].

Перший підхід трактує стрес як відповідну реакцію на шкідливе чи турбуюче оточення, що проявляється у станах нервово-психічної напруженості, негативних емоційних переживаннях, захисних реакціях, станах дезадаптації і патології. Концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сел'є є найбільш відомою у цьому підході [5].

Для розуміння механізмів керування психологічним стресом концепція Г. Сел'є містить три основних і важливих положення. Перше положення – про те, що фізіологічна реакція на стрес не залежить від природи стресору. Синдром відповідної реакції – універсальна модель захисних реакцій, спрямованих на збереження цілісності організму.

Другий підхід до розуміння стресу описує і трактує його як характеристику зовнішнього середовища з погляду стимулів, що турбують або руйнують (стрес-факторів). Це визначення стресу розглядає будь-які субмаксимальні вимоги до людини з боку умов чи діяльності як стресогенні. Стрес розуміється як «ряд причин, а не симптомів». Подальшим розвитком цього підходу стало вивчення стресів, пов'язаних з утратою роботи, не як окремих стрес-факторів середовища, а як складної їхньої сукупності, що визначає типові стресові ситуації.

Третій підхід – модель взаємодії людини і середовища, що представляє стрес як відповідну реакцію на відсутність «відповідності» між можливостями особистості і вимогами з боку середовища. У цьому випадку стрес розглядається як результат передуючих йому чинників і його наслідків. Найбільш відомою концепцією цього напрямку є трансактна модель стресу Кокса й Макея [9]. Відповідно до зазначеної моделі, стрес найбільш точно може бути описаний як частина комплексної і динамічної системи взаємодії людини й навколишнього середовища. Стрес є індивідуально сприйманим феноменом, опосередкованим психологічними особливостями особистості.

Для визначення рівня стресу безробітних були використані методики: визначення нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна та визначення

емоційного стану за шкалою психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліона.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася з безробітними, що перебувають на обліку у районному центрі зайнятості м. Миколаєва. Опитуванням було охоплено 20 безробітних чоловіків з вищою освітою у віці від 25 до 30 років, що втратили роботу та перебувають на обліку не більш, ніж 2 місяці.

За даними проведеного дослідження за методикою визначення нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна 12 з 20 осіб знаходяться на рівні першого ступеня нервово-психічної напруги (далі – НПН), що складає 60 % від загальної кількості опитаних.

Перший ступінь НПН визначається психічним станом без особливо помітних змін, проявляється стійкою збереженістю характеристик психічної діяльності, проте спостерігається менша стійкість характеристик соматичного стану. У цілому перший ступінь НПН характеризується психологічним комфортом.

Другий ступінь НПН характерний для 8 безробітних, або 40 % опитаних.

Другий ступінь НПН відзначається активізацією та підвищенням продуктивності діяльності. З боку психічного стану спостерігається активізація когнітивних процесів на фоні менш вираженого емоційного підйому. Проявляється активізація соматичних функцій. Може виникати підвищена емоційність, тривожність, відносна короткочасність нічного сну. У цілому другий ступінь НПН характеризується відчуттям підйому, мобілізованості, готовності працювати.

У ході проведеного дослідження третього ступеня НПН в опитуваних виявлено не було.

Як бачимо, в опитуваних безробітних більшою мірою спостерігається не змінений під впливом стресу втрати роботи психоемоційний стан, у меншій частини опитаних спостерігається психічний стан активізації та підвищення продуктивності діяльності, що відповідає стану резистентності стресу вчення про стрес Г.Сельє.

Результати проведеного опитування за шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона свідчать про те, що більшість безробітних, а саме 17 осіб з 20 (у відсотковому вираженні складає 85 %) відчувають низький рівень стресу, що свідчить про стан психічної адаптованості особи до робочого навантаження.

Також зазначимо, що 2 безробітних, або 10 % опитаних, мають середній рівень стресу, що свідчить про підвищення когнітивних процесів, активізації у них соматичних функцій, підвищення емоційного фону тощо.

Та лише одна особа, або 5 % опитаних, має високий рівень стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектру засобів та методів для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження, змін умов життя.

Як бачимо, проведене дослідження свідчить про те, що у безробітних чоловіків віком від 25 до 30 років, що втратили роботу не більш, ніж 2 місяці назад в основному не простежується складного психологічного стресового стану дезадаптованості, що може викликатися втратою роботи та набуттям статусу безробітного, рівень стресу знаходиться на низькому рівні.

Висновки: Безробіття – це соціальне явище, коли кількість бажаючих отримати роботу є більшим, ніж робочих місць. Безробіття може вибити кого завгодно з колії. Її жертвами стають мільйони робітників, їхні сім'ї, цілі міські і сільські райони. Хоча безробіття може виявитися творчим, мобілізуючим волю випробуванням, більшість тих, що пройшли через це, стверджують, що пережили відчай, безсилля і розгубленість, особливо якщо були без роботи довше, ніж декілька тижнів. Серед емоційних наслідків безробіття називають низьку самооцінку, депресію, самогубство і необхідність психіатричного лікування у стаціонарі.

Утрата роботи викликає безліч важких переживань, кризові стани. Психологи виділяють кілька фаз розвитку специфічних стресових станів. Так, відомий психолог Л. Пельцман говорить про чотири фази:

- **Фаза 1** – стан невизначеності й шоку.
- **Фаза 2** – настання суб'єктивного полегшення й психологічна адаптація до ситуації.
- **Фаза 3** – обтяження стану. Вона настає після 6–7 місяців відсутності роботи.
- **Фаза 4** – безпорадність і примирення зі сформованою ситуацією.

За допомогою методики визначення нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна та методики визначення емоційного стану за школою психоло-

гічного стресу Лемура-Тесье-Філіона (PSM-25) ми провели опитування 20 безробітних чоловіків у віці від 25 до 30 років, що втратили роботу та перебувають на обліку не більш ніж 2 місяці, дослідження проводилися на базі безробітних районного центру зайнятості, що входить до Державної служби зайнятості України.

Представлені методики дозволяють досить точно визначити рівень психоемоційного напруження та рівень стресу.

У ході проведеного опитування можемо зробити висновок, що безробітні чоловіки у віці від 25 до 30 років, що знаходяться на обліку у центрі зайнятості не більше 2-х місяців не переживають важкого психічного напруження, пов'язаного з виснаженням нервової системи, характерне для третьої стадії опору організму стресові, навіть перебуваючи у нестабільних економічних умовах. У більшості опитаних психоемоційний стан має середній рівень напруження (стресу), що відповідає стадії «резистентності» загальної теорії стресу Г. Сельє.

Отже, безробітні перебувають на 2-й фазі психічного стану, що характерний для осіб, які втратили роботу та проведені практичні дослідження підтверджують означене положення.

Список використаних джерел

1. Александровский Ю. А. Состояния психической напряженности и их компенсация/ Ю. А. Александровский — М.: Київ, 1976.- 265 С.
2. Ганзен В. А. Системное описание в психологи/ В. А. Ганзен — Л.: ЛГУ, 1984.- 154 С.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса/ Л. А. Китаев-Смык — М.: Наука, 1983.- 316 С.
4. Кокс Т. Стресс/ Т. Кокс — М.: Медицина, 1981.—167 С.
5. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса/ А. Б. Леонова // Вестник МГУ. Серия 14. Психология.- 2000. — № 3. — 23—34 С.
6. Наенко Н. И. Психическая напряженность/ Н. И. Наенко — М.: МГУ, 1976.- 312 С.
7. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу/ Л. Пельцман // Психологический журнал — М.- 1992 — № 1- 34—37 С.
8. Селье Г. Стресс без дистресса/ Г. Селье — М.: Прогресс, 1982.- 123 С.
9. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс/ М. Франкенхойзер — М., 1970.- 342 С.

ХОРЖЕВСКАЯ И.М., ОЛЬХОВИК Е.Г.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ БЕЗРАБОТНОГО

В статье рассматриваются специфические стрессовые психоэмоциональные состояния безработного, которые он испытывает на протяжении длительного времени, в случае невозможности трудоустроиться.

Ключевые слова: безработица, стресс, общий адаптационный синдром, фазы развития стрессового состояния.

HORZHEVSKAYA I.M., OLKHOVIK E.G.

STUDY OF STRESS STATE UNEMPLOYMENT

In article specific stressful psychoemotional conditions of the unemployed which he tests throughout a long time, in case of impossibility to find a job are considered.

Keywords: unemployment, stress, general adaptive syndrome, phases of development of a stressful condition.

Стаття надійшли до редколегії 28.02.2013 року.