

ред. О.В. Сухомлинської. – К., 1997.

2. Максимчук Н.П. Особливості ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя // Психологія: Зб. наук. праць. – Вип. 2(5). – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. – С.137-202.

3. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. – М., 1972.

4. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. – М., 1977.

5. Шевчук М.В. До проблеми класифікації ціннісних орієнтацій особистості // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ. Випуск 1. – Одеса, 1999. – С. 177 – 182

In this article an author grounds actuality of study of problem of becoming and features of forming of vital and professional values of psychologist.

Key words: valued orientations, professional becoming.

Отримано 24.03.2009

УДК 005.32:159.942

Д.І. Куриця

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ НА ОСОБИСТІТЬ

У даній статті висвітлюється проблема професійного стресу; зазначається, що стрес є одним з головних факторів, що впливають на зниження працездатності, плинність кадрів, появу фізіологічних змін в організмі.

Ключові слова: стрес, професійний стрес.

В статье анализируется проблема профессионального стресса; отмечается, что стресс является одним из главных факторов, влияющих на уровень трудоспособности, текучку кадров, появления физиологических изменений в организме.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс.

Враховуючи той факт, що метою нашого дослідження є виявлення рівня стійкості до стресу в осіб котрі виконують певні

професійні обов'язки, зосередимось на самому понятті „професійний стрес”.

Професійний стрес – поняття дуже складне. Стрес, пов'язаний з роботою, відбивається на людині в цілому. І тут також очікує проблема, оскільки будь-який працівник приходиться на роботу зі схильністю до стресу.

Існує декілька джерел стресу. Одні пов'язані з роботою. Інші – з роллю найнятого в конкретній організації, треті – з кар'єрним зростанням, четверті – з відношенням до роботи і п'яті – із структурою і кліматом в організації.

Безліч досліджень показали, що професійний стрес супроводжується фізіологічним збудженням. Наприклад, було виявлено, що робоче середовище пов'язане з гіпертензійним синдромом, підвищеним вмістом холестерину в крові, збільшенням маси лівого шлуночка, високою концентрацією катехоламінів, високою концентрацією фібріногенів в плазмі і чинниками ризику в поведінці, такими, як вживання тютюну і алкоголю.

Було проведено багато досліджень впливу професійного стресу на розвиток хвороб. Враховуючи підвищення артеріального тиску, вміст холестерину в крові, а також вміст катехоламінів і плазмових фіброгенів, не дивно, що професійний стрес веде до ішемічної хвороби серця.

У додаток до ішемічної хвороби серця професійний стрес несе за собою підвищення тиску, діабет і виразку шлунка. Цей стрес настільки вимотує, що, за даними дослідників, найбільша кількість інфарктів спостерігається щопонеділка, в перший робочий день тижня, а найменше – в п'ятницю, останній робочий день.

Професійний стрес спричиняє також і психологічні наслідки. Наприклад, було виявлено, що в результаті професійного стресу знижується упевненість в собі, зростає напруга на роботі, а задоволеність роботою знижується. Дев'яносто шість інших досліджень психологічних наслідків свідчать про те, що прогули і погана продуктивність праці також пов'язані зі стресом на роботі.

Професійний стрес зростає, коли незрозумілі цілі роботи, коли висуваються суперечливі вимоги, коли роботи дуже багато або дуже мало, коли працівники в кращому разі можуть здійснювати незначний вплив на ухвалення рішень і несуть відповідальність за професійний розвиток інших людей.

Стресори швидше вносяться в роботу, а не з'являються в результаті, але у будь-якому випадку вони – невід'ємна частина професійного стресу. Позаорганізаційні стресори з'являються з сімейних проблем, життєвих криз, фінансових труднощів і чинників

навколишнього середовища. Всі разом створюють труднощі зі здоров'ям, що може спровокувати розвиток серйозного захворювання.

Велика кількість уваги професійному стресу приділяється в зв'язку з пробудженням інтересу до турботи про добробут працівника. Відомо, що стрес на роботі виливається в збитки, рівні мільйонам доларів.

Міжнародна організація праці оцінила збитки в результаті стресу в двісті білльйонів доларів щорічно. Сюди входить оплата лікарняних, вартість госпіталізацій і амбулаторне лікування, а також витрати у зв'язку зі зниженням продуктивності праці. Виросли також витрати на професійне удосконалення [3].

Працівники навчаються протягом довгого часу і на це йде багато коштів. Але в будь-який момент стрес на роботі може зламати їх. Вони можуть приймати невірні рішення, прогулювати роботу, почати зловживати алкоголем і наркотиками або просто померти – і тоді на їх місця приходять інші працівники, яких також необхідно навчати. Все це виливається в додаткові витрати.

Наприклад, в звіті вищезгаданої Міжнародної організації праці про несанкціоновані прогули за 1999 рік відмічено, що прогули через стрес збільшилися в три рази в період з 1995 (6%) по 1999 рік (19%). До того ж, відсутність на роботі, що приписується «правовому менталітету» (працівники говорять, що вони хворі, але насправді це не так: їм просто необхідний час побути поза роботою), зросла з 9 до 19%. Тільки у період з 1995 по 1996 рік спостерігалось стовідсоткове збільшення прогулів з причини психічного нездоров'я. У 1999 році більш ніж в трьох чвертях випадків працівники позначалися «хворими», коли такими не були.

Рівень стресу постійно росте. У 1983 році 55% людей щонеділі стикалися із стресом. У 1992 році вже кожен третій випробовував стрес щодня або кілька разів на тиждень, що на 20% більше, ніж десять років раніше. Пізніше, в 1996 році, вже 75% людей щодня випробовували стрес.

У результаті числених досліджень американські психологи з'ясували, що з усіх видів стресу, яким піддаються громадяни їхньої країни, 78% скарг на стрес через роботу. Лише 35% отримують задоволення від власної роботи [3].

Визнаючи той факт, що професійний стрес властивий не тільки американцям, Всесвітня Організація охорони здоров'я називає його «хворобою двадцять першого століття», тому що цей вид стресу зустрічається в будь-якій професії і набув розмірів «глобальної епідемії».

Таке стрімке зростання професійного стресу спровоковане різними чинниками, не останнім з яких є технічний прогрес. Хоча

американцям і подобається те, що вони скрізь досяжні для всіх – у них є стільникові телефони, телефони в машинах, факси і портативні комп'ютери, електронні адреси і пейджери, сам факт того, що вони «завжди на телефоні», є сильним стресором. Розміри цієї проблеми стали очевидними після проведення ряду досліджень, згідно з якими працівники в середньому отримують 190 повідомлень на день: по телефону, електронній пошті, голосовій пошті, звичайній пошті, факсу, крім того, є ще і записки, повідомлення на автовідповідач, пейджер, стільниковий телефон і т.д.

Наслідки стресу, пов'язаного з роботою, привернули до бізнесу велику увагу. Наприклад, компанії пропонують своїм працівникам гнучкий графік, що дозволяє їм самим складати свій розклад, враховуючи пріоритети і стиль життя. Це допомагає при наборі співробітників, оскільки 80% молодих людей у віці від 20 до 39 років говорять, що гнучкий графік дозволяє їм більше часу проводити з сім'єю, що набагато важливіше за роботу і високий зарібок. До того ж все більше і більше компаній пропонують програми по догляду за дітьми, щоб понизити стрес, пов'язаний з тривалою відсутністю батьківського нагляду за дітьми через роботу. Аналіз показав, що це значною мірою заощаджує організаціям кошти. Справжня економія стала можливою внаслідок того, що батькам не доводиться пропускати роботу через необхідність турбуватися про стан дитини. Це дозволяє їм краще концентруватися на завданні; вони також менше хворіють, оскільки рівень стресу, викликаного неспокоєм за благополуччя дитини, значно знижується.

Є й інші заходи, що дозволяють працівникам понизити рівень професійного стресу. Унікальний підхід використовується на Техаському заводі в Далласі. Дана організація пропонує послуги конс'єржів, щоб влаштувати дні народження для дітей. Працівники оплачують вечірку, але самі послуги конс'єржів оплачує завод. Близько 1 500 працівників скористалися послугами протягом першого місяця після появи нововведення. Тепер така програма існує на багатьох інших великих підприємствах.

Інша причина, чому бізнесменів стало цікавити самопочуття їх працівників, полягає в тому, що саме вони несуть відповідальність за здоров'я підлеглих, яке погіршується внаслідок професійного стресу.

Дослідник Роберт Карасек і його колеги, вивчаючи професійний стрес, виявили професії, де рівень стресу та вимоги до працівників дуже високі, а можливість ухвалення рішень украй низька. Нижче перераховані види діяльності з найбільш високим і найменш низьким рівнем стресу.

Максимальний рівень стресу: електрик, фальшивомонетник, касир, електрик, кухар.

Мінімальний рівень стресу: архітектор, дантист, лісник, терапевт.

Дослідження, що проводилися в Європі, показали, що професійний стрес є основною проблемою, що турбує людей на робочому місці. Коли Європейська організація поліпшення умов життя і роботи (European Foundation for the Improvement of Living and Working Condition) організувала дослідження, виявилось, що кожен четвертий працівник випробовує стрес на роботі, кожен п'ятий випробовує стомлення, а кожен восьмий страждає головними болями.

Дослідження також показало, що в різних країнах стрес виражається по-різному. Наприклад, для 50% данських працівників стресовим був високий темп роботи. В Англії близько 67% працівників визнало, що стрес – головна проблема їх професійного життя. Більш того, британські лікарі і медсестри переконані, що стрес зростає і в 20% випадків провокує суїцид. Вчителі в Англії також випробовують сильний стрес. Більше половини з них вирішила змінити професію. Шведські вчителі відчувають приблизно те ж саме. Фактично 75% шведських вчителів вважають, що психологічні вимоги до їх діяльності дуже високі [3].

Висновок, який був зроблений в результаті Другого європейського дослідження, полягає в тому, що стрес на роботі – загальна проблема, яка вимагає особливої уваги. Стрес повинен бути понижений заради збереження здоров'я і благополуччя працівників

Зв'язок професійного стресу із захворюваннями важко довести, оскільки все ускладнюється індивідуальними характеристиками працівників і стресорами, що не належать до роботи. Проте існують підтвердження того, що професійний стрес пов'язаний з хворобою і захворюванням. Це свідочить про двох видів: фізіологічні наслідки професійного стресу і хворобливі стани, що з ним пов'язані.

Отже, безперечно, стрес є одним з головних факторів, що впливають на зниження працездатності, плинність кадрів, появу фізіологічних змін в організмі. Існує декілька джерел стресу. Одні належать до роботи. Інші пов'язані з роллю найнятого в конкретній організації, треті – з кар'єрним зростанням, четверті – з відношенням до роботи і п'яті – із структурою і кліматом в організації. Стрес дійсно стає повсякденним явищем у бурхливому буденному житті. У людини як великих, так і малих стресів часом буває велика кількість. Потрібно сказати, що метою управління стресом не є повне виключення його дії. Життя було б дуже нудне без приємних стресорів, до яких потрібно пристосовуватися. Більш

того, часто стрес є стимулом до найбільш продуктивної діяльності. Головна мета – обмежити шкідливий ефект стресу, підтримуючи якість і активність способу життя.

Список використаних джерел

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: МГУ, 1976. – 192 с.
2. Китаев-Смык Л.Я. Психология стресса. – М., 1983.
3. Психология и работа / Д.Шульц, С.Шульц. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – Рига: Виеда, 1992. – 109с.
5. Семиченко В.А. Психічні стани. – К.: Магістр – S, 1998. – 208 с.
6. Урбанович А.А. Психология управления: Учебное пособие. – Мн.: Харвест, 2004. – 640 с.

The problem of professional stress lights up in this article; marked, that stress is one of main factors, which influence on the decline of capacity, fluidity of shots, appearance of physiology changes .

Keywords: stress, professional stress.

Отримано 14.04.2009

УДК: 159.9.072:159.922.72+159.942

В.И. Кучерявенко

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ УВЛЕЧЁННОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

У статті викладаються результати дослідження структури емоційного інтелекту, а саме: особливості міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту підлітків з різним ступенем захопленості комп'ютерними іграми, а також з різним стажем