

*Авраменко М. В.* викладач кафедри стратегічних комунікацій  
навчально-наукового центру стратегічних комунікацій

*у сфері забезпечення національної безпеки та оборони, НУОУ*

*Корольчук М. С.* доктор психологічних наук, професор, КНТЕУ  
<https://orcid.org/0000-0001-7121-3474>

*Корольчук В. М.* доктор психологічних наук, професор, КНТЕУ  
<https://orcid.org/0000-0002-1147-3095>

## ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ

У статті автором наведено результати аналізу наукових поглядів вчених з розгляду проблеми професійного стресу та його подолання. Встановлено, що досі не існує узгодженої класифікації наявних сьогодні стратегій подолання стресу. Виокремлено найпоширеніші з них. Визначено, що усі стратегії мають адаптаційну мету зменшити або подолати стрес. Водночас, ефективність стратегій подолання професійного стресу залишається актуальною проблемою, яка потребує подальшого вивчення.

**Ключові слова:** професійний стрес; психологічні стратегії; подолання; фахівці.

**Вступ.** Сучасна життєдіяльність людини повсякденно пов'язана зі впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників, що призводять до виникнення професійного стресу. Немає сумніву, що професійний стрес є надзвичайно важливою проблемою як для працівників, так і для організацій. Неконтрольований стрес може призвести до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я людей, а також до значних економічних втрат для організацій, що зумовлено негативними його наслідками у гострий та відстрочений період.

У багатьох країнах світу роботодавці несуть юридичну відповідальність щодо створення необхідних умов для боротьби зі стресом на робочих місцях. Проблема подолання професійного стресу є важливою частиною як індивідуальної, так і корпоративної відповідальності.

Основоположники теорії оцінки стресу та його подолання R. Lazarus та S. Folkman розглядають подолання, як взаємодіючий процес між індивідом та його оточенням, як зусилля, докладені індивідом для узгодження вимог навколишнього середовища з підтримкою гомеостазу особистості. Це означає, що характеристики особистості та те, як вона оцінює ситуацію, є важливими адаптивними компонентами у подоланні

негативних проявів професійного стресу. Окрім того, у процесі подолання стресу одним із важливих компонентів є ресурси якими володіє особистість [2, 15].

Отже, використання адаптивних стратегій подолання професійного стресу спрямовано на зростання ресурсів, особистісного адаптивного потенціалу, що призводить до покращення суб'єктивного стану особистості та професійного і життєвого благополуччя.

**Мета статті.** Висвітлити результати аналізу наукових поглядів вітчизняних і зарубіжних вчених, які розглядають основні стратегії подолання професійного стресу.

**Теоретичне підґрунтя.** Все більше організацій починають звертати увагу не тільки на фізичне здоров'я своїх співробітників, але і на їх психологічне здоров'я. Професійний стрес може виявлятися в усіх видах діяльності. Водночас, надмірний професійний стрес вважається "токсичною" частиною робочого середовища і часто асоціюється з психологічним та фізичним здоров'ям. Професійний стрес прийнято визначати як шкідливі фізіологічні та емоційні реакції, які виникають, коли особливості, умови та вимоги професійної діяльності перевищують

## Питання психології

можливості, потреби чи ресурси працівника [3, 4, 5, 12, 13, 16].

У своїх дослідженнях вчені відмічають, що переважна більшість організацій намагається зменшити рівень стресу співробітників, тому, що стрес сприяє суттєвому виснаженню і знижує ефективність діяльності [1, 5, 14, 18].

Аналіз наукових джерел показав, що існує велика кількість досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених, присвячених професійному стресу та різним стратегіям його подолання. Серед зарубіжних науковців треба зазначити роботи таких вчених, як: Л.Китаєв-Смик, Н.Тарабріна, Ю.Щербатих, L.Cohen T.Cox, S.Folkman, A.Griffiths, R.Lazarus, M.Lloyd, U.Pareek, A.Pisarski, S.Roth, C.Sabree, W.Weiten та ін. [2, 11, 13, 15, 14, 18, 17].

Вивченням різних психологічних проблем, пов'язаних з професійним здоров'ям і стресом особистості займався і продовжує займатися такі вітчизняні науковці, як: Л.Карамушка, В.Крайнюк, О.Креденцер, М.Корольчук, С.Миронець, В.Осьодло, М.Савчин, В.Стасюк та ін. [1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 16].

Так, у своїх дослідженнях В.Крайнюк, М.Корольчук, С.Миронець, В.Осьодло, В.Стасюк зазначають, що проблеми, спричинені професійним стресом, не обмежуються певною професією або конкретною країною, він зумовлює довгострокові наслідки в усьому світі. Саме тому дослідження стратегій подолання професійного стресу є надзвичайно актуальним у кризові періоди розвитку суспільств, що висувають підвищені вимоги до мобілізації адаптаційного потенціалу фахівців [3, 4, 5, 10, 12, 16].

На думку R. Lazarus та S. Folkman, стратегії подолання – це стабілізуючі методи, які допомагають людям підтримувати психологічну адаптацію під час стресових подій. Вони є поведінковою складовою процесу і можуть бути визначені як фактичні зусилля, зроблені в спробі знизити або мінімізувати рівень стресу, спричиненого певною ситуацією. Вчені припускають, що

особи, які ефективніше справляються зі стресовими життєвими подіями, будуть мати нижчий рівень тривоги чи депресії [5, 11, 13, 15].

Стратегії подолання є предметом багатьох наукових робіт, у яких розроблено різні пропозиції щодо найбільш прийняттого способу їх класифікації з точки зору функцій та ефективності. У результаті наукових досліджень встановлено, що для кожної людини притаманні власні конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу, що базуються на основі життєвого досвіду, фізіологічних, психологічних та соціальних ресурсів.

Відомо, що науковцями визначено сотні стратегій подолання стресу, проте, узгодженої класифікації цих стратегій досі не існує. У наукових працях W.Weiten та M.Lloyd виділено три типи стратегій подолання: орієнтований на оцінку, орієнтований на проблеми, орієнтований на емоції. Деякі вчені ставлять під сумнів можливість категоризації, оскільки різні стратегії подолання не незалежні одна від одної. Окрім того, як правило, люди використовують поєднання декількох стратегій подолання, які з часом можуть змінюватися. Усі стратегії подолання стресу можуть бути корисними, проте, на думку вчених, люди, які використовують стратегії орієнтовані на проблеми, краще пристосовані до життя. Механізми подолання, орієнтовані на проблеми, можуть дозволити людині контролювати свої проблеми, тоді як орієнтація на емоції може призводити до зменшення контролю (неадаптивне подолання) [1, 5, 16, 18].

### Результати і обговорення.

Нині стрес загалом та професійний стрес зокрема стали невід'ємною частиною нашого життя. Ступінь стресу є результатом подій або ситуацій, які потенційно можуть викликати зміни у функціонуванні усіх сфер психіки і життєдіяльності особистості. Це різноманітні зовнішні – соціально-економічні, екологічні, організаційні та індивідуальні внутрішні виклики, які

## Питання психології

вимагають від людини адаптуватись, змінити звичну модель життєдіяльності і поведінки.

Стрес впливає не тільки на фізичне здоров'я особистості, але і на її психіку, соціальний та професійний статус. Стрес може призвести до виникнення психічної травми та стати причиною негативних розладів [5, 10, 11, 12, 16].

На думку багатьох вчених, на кожну людину стрес впливає по-різному. Працездатність деяких людей надзвичайно висока в умовах вкрай напруженого способу життя, а інших – надзвичайно низька. У роботах М. Корольчука, Г. Ложкіна, С. Миронця, В. Осьодло, В. Стасюка та ін. вказано, що стресогенні чинники можуть призвести до проблем з психічним і фізичним здоров'ям. Стрес розглядається, як мотиватор для вирішення проблем і важливий попереджувальний сигнал про певну небезпеку, що дозволяє людям вчасно вжити необхідних заходів [1, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 16].

У великій кількості психологічних та соціальних досліджень зазначено складність професійного стресу – його чинники, структуру, прояви. Проте специфіка стресу на робочому місці залежить від особливостей діяльності, індивідуальних характеристик членів професійних груп. У своїх дослідженнях М. Корольчук та В. Крайнюк дають визначення професійному стресу, як напруженого стану, який виникає у фахівців під впливом зовнішніх і внутрішніх стресогенних факторів, умов і особливостей професійної діяльності і виявляється змінами в когнітивній, соціальній, емоційно-вольовій, мотиваційній, поведінковій і професійній сферах особистості. Він є дисбалансом між вимогами умов і особливостей професійної діяльності та здібностями, індивідуально-психологічними особливостями, суб'єктивним ставленням до стресогенних факторів та навичками фахівця щодо вибору індивідуальної конструктивної чи деструктивної копінг-стратегії його подолання [3, 5].

У разі виникнення стресу особистість включає механізми його, які спрямовано на

мінімізацію негативних наслідків впливу стресогенних факторів, що трапляються у повсякденному житті. Ці механізми зазвичай називають навичками подолання або стратегіями подолання стресу.

### **Основні стратегії подолання професійного стресу.**

На думку багатьох вчених, стрес порушує рівновагу організму та має фізичний, емоційний та психічний вплив. Коли людина відчуває стрес, вона застосовує способи боротьби з ним, оскільки не може залишатися в постійному стані напруженості. Способи та шляхи, за допомогою яких людина справляється зі стресовими ситуаціями, називаються «подоланням». Термін «подолання», як правило, відноситься до боротьби зі стресом, який настає внаслідок дії стресового фактору. Проте, багато людей також використовують проактивні стратегії подолання, щоб усунути або уникнути стресові фактори до їх виникнення. Особистий вибір копінг-стратегій подолання стресу визначається властивостями та типом особистості, соціальним контекстом та природою стресового фактору. Вчені виокремлюють два основні шляхи подолання: змінити себе або змінити навколишнє середовище. Метою подолання є прагнення зберегти почуття особистої цілісності та досягти більшого особистого контролю над навколишнім середовищем та адекватного пристосування людини до нього. Слово «подолання» вживається переважно з двома значеннями – способами боротьби зі стресом та зусиллями подолати несприятливі, шкідливі умови [3, 5, 12, 14, 18].

При цьому, такі вчені, як L. Cohen, M. Lloyd, S. Roth та W. Weiten розглядають подолання, як інвестицію власних свідомих зусиль для вирішення особистих та міжособистісних проблем, прагнення опанувати, мінімізувати або терпіти стрес та конфлікти [17, 18].

Отже, стратегії подолання – це комплекс заходів і зусиль, когнітивних або поведінкових, які мають на меті знайти рішення проблеми та заспокоїти емоційну

## Питання психології

реакцію, що в деяких випадках може бути надмірною та викликати тривожність.

Стратегії подолання настільки ж численні і різноманітні, як і стресові фактори, які їм передують. R. Lazarus та S. Folkman стверджують, що деякі загальні стратегії подолання стресу – це: прийняття ситуації чи своєї ролі в ній; активне подолання – усунення дії стресора або себе від нього; випереджальне подолання – спрямування на очікувану, але неконтрольовану подію; уникнення стресу або пов'язаного з ним почуття дискомфорту; заперечення проблеми чи почуттів, відсторонення психічно або поведінково; дистанціювання від ситуації або мінімізація її значущості; планування кроків для вирішення проблеми; переосмислення стресора, як позитивного; пошук соціальної підтримки; контроль емоцій або очікування відповідного часу для дії; прийом медичних препаратів, або наркотичних речовин для гальмування почуттів; звернення до релігії; використання гумору; виплеск емоцій [1, 9, 15].

Хоча психологи не погоджуються щодо можливості класифікації сотень наявних сьогодні стратегій подолання стресу, часто проводиться розмежування між різними контрастними стратегіями. R. Lazarus та S. Folkman висунули теорію, в якій виокремили два основні види стратегій подолання стресу – стратегії, орієнтовані на проблеми та стратегії, орієнтовані на емоції. W. Weiten доповнив класифікацію вчених ще одним видом – стратегіями, орієнтованими на оцінку [15, 18].

*Орієнтовані на оцінку стратегії* спрямовані на модифікацію процесів мислення. Люди змінюють своє ставлення до проблеми, підходячи до неї по-іншому або змінюючи свої цілі та цінності.

*Проблемно-орієнтовані стратегії* спрямовані на боротьбу з причиною проблеми чи стресором. Люди намагаються змінити або усунути джерело стресу, досліджуючи проблему та оволодіваючи навичками управління для її вирішення.

*Орієнтовані на емоції стратегії* стосуються почуттів, пов'язаних зі стресором. Люди модифікують емоції, що супроводжують сприйняття стресу, вивільняючи, відволікаючи увагу або керуючи своїм психічним станом.

Дана категоризація стратегій стала корисним вихідним пунктом для майбутніх концептуалізацій подолання стресу. Вчені R. Lazarus та S. Folkman були одними з перших психологів, які визначили подолання як тривалий, динамічний процес. Пізніше S. Roth та L. Cohen розробили концепцію подолання стресу з точки зору напрямку реагування на боротьбу із загрозою чи стресором. [15, 17].

Як правило, фіхівці застосовують суміш усіх цих стратегій, намагаючись впоратися зі стресом. Навички та майстерність використання цих стратегій змінюються з часом.

Такі вчені, як В. Крайнюк, М. Корольчук, В. Осьодло, С. Миронець, В. Стасюк та ін. вказують, що всі стратегії подолання стресу мають адаптаційну мету зменшити або подолати стрес. Вони можуть бути позитивними і конструктивними (адаптивними) або негативними і неконструктивними (деаптивними). Позитивні стратегії подолання успішно зменшують вираженість проявів стресу, та забезпечують конструктивний зворотний зв'язок для користувача. Приклади адаптивного подолання включають пошук соціальної підтримки у інших (соціальне подолання) та спроби вчитися на стресовому досвіді (подолання, орієнтоване на значення). Збереження хорошого фізичного та психічного здоров'я, відпрацювання техніки релаксації та використання гумору у важких ситуаціях – це типові види позитивних стратегій подолання стресу [3, 5, 10, 12, 16].

Людина приймає активну участь у боротьбі зі стресом. Це поведінка, орієнтована на майбутнє та дії, може підготувати людину не тільки до типових стресових факторів, але й до тих, які, ймовірно, виникнуть у повсякденному житті. Проактивне подолання стресу – це

## Питання психології

специфічний тип адаптивної стратегії, яка спрямована на те, щоб передбачити проблему до її початку та підготувати людину до подолання майбутнього виклику. Проактивне подолання включає створення та зміцнення всіх ресурсів (наприклад, на основі практичних та академічних знань, досвіду та достатньої кількості та різноманітних видів соціальних контактів). Крім того, воно передбачає набуття навичок та вмінь точніше оцінювати середовище, що змінюється, від ознак можливого стресового фактора, до відповідних стратегій та використання ресурсів, до зворотного зв'язку щодо певної ситуації [5, с. 347].

Негативні стратегії подолання стресу можуть бути успішними в управлінні стресом або його зменшенні, але результат є дисфункціональним і непродуктивним. Вони забезпечують швидкий результат, який перешкоджає здатності людини розірвати зв'язок між стресором та симптомами тривоги. Тому, хоча ці стратегії забезпечують короткочасне полегшення, вони насправді служать для підтримки безладу. Деадаптивна поведінка – це поведінка, яка стримує здатність людини пристосовуватися до конкретних ситуацій. Деадаптивні стратегії включають дисоціацію, сенсibiлізацію, нездужання, тривожність, прагнення уникнення проблеми та втечу. Загалом, використання деадаптивних стратегій пов'язано з погіршенням психологічної адаптації, тоді як адаптаційні стратегії пов'язані з поліпшенням добробуту. На вчених, жодна стратегія подолання не може гарантувати успішного результату, а адаптаційна цінність техніки подолання залежить від точного характеру ситуації [1, 17, 18].

У своїх працях Л. Карамушка, В. Крайнюк, Ю. Щербатих зазначають, що існують активні та пасивні стратегії подолання стресу. Активне подолання відноситься до когнітивних і поведінкових спроб безпосередньо впоратися зі стресовою ситуацією, усунути або зменшити її вплив, тоді як пасивне подолання – це когнітивні спроби уникнути активного протистояння

стресу, направлені на опосередковане зменшення емоційної напруги із застосуванням механізмів психологічного захисту, без впливу на стресову ситуацію та прагнення її змінити. Пасивні стратегії подолання часто використовуються, коли людина вирішує, що обставини неможливо змінити, і, отже, їй потрібно прийняти ситуацію такою, якою вона є. Активне подолання, як правило, асоціюється з більш адаптивним пристосуванням і характеризується стратегіями орієнтованими на проблему, тоді як пасивне подолання стресу визначається як деадаптивні стратегії, негативне самонацілювання та уникнення. Крім того, певні стратегії подолання мають як активні, так і пасивні компоненти. Тим не менш, високий рівень пасивних реакцій на подолання стресу, з активним подоланням або без нього, може посилити рівень стресу [1, 5, 13].

Здатність терпіти або справлятися зі стресом у кожної людини різна. Сутність стресу полягає в когнітивній оцінці події як стресової. Первинна оцінка – це рівень, у якому людина сприймає подію як позитивну, або негативну (загрозливу та шкідливу). Вторинна оцінка – це оцінка того, чи є у людини ресурси та здібності, необхідні для боротьби зі стресом. Людина може ефективно справлятися зі стресогенними факторами, оцінюючи стресові ситуації та впевненість у своїй здатності їх вирішувати.

Отже, можливості подолання стресу та вибір стратегії залежать від конкретної особистості. Люди з позитивною поведінкою, мисленням та поглядами на життя будуть менше сприятливі до стресу та краще підготовлені до боротьби з ним, у випадку його виникнення. Люди, які використовують статичний погляд на світ, більше сприятливі до стресу і будуть менш вправними у подоланні стресового стану у своєму житті. Чоловіки та жінки також по-різному оцінюють стрес, але, як правило, справляються зі стресом однаково. Культура та оточення також впливають на те, які стратегії подолання стресу є практично доступними та соціально прийнятними.

## Питання психології

Деякі культури пропагують фронтальний підхід до стресу та забезпечують заспокійливе середовище для управління стресовими ситуаціями, тоді як інші заохочують незалежність та самодостатність, коли йдеться про боротьбу зі стресом.

### **Методи управління стресом та боротьби з ним.**

Стрес – це невід’ємна частина життя кожної людини, тому одним з головних ключів до гарного самопочуття та відчуття щастя є ефективне управління стресом. Управління стресом – це набір методів та програм, спрямованих на те, щоб допомогти людям ефективніше боротися зі стресом у своєму житті, аналізуючи конкретні стресогенні фактори та вживаючи позитивні дії для мінімізації їх наслідків. Ресурси для управління стресом мають на меті контроль рівня стресу у людини, будь то хронічний та періодичний, або гострий стрес. На думку багатьох вчених, симптоми стресу впливають як на тіло, так і на психіку. Вони варіюються за ступенем тяжкості в залежності від людини та обставин. Методи управління дають можливість впоратися зі стресом та його симптомами для сприяння та підтримання загального самопочуття. Існує декілька підходів до управління стресом, включаючи звичайну медицину, альтернативну медицину та терапію самопомоги. Ефективність кожної з цих стратегій залишається під питанням, оскільки гострою є необхідність додаткових досліджень у цій галузі [2, 4, 5, 7, 13].

Звичайні методи боротьби зі стресом найбільш популярні в західному світі. Ці методи називають загальноприйнятими, оскільки більшість людей знайомі з ними та їх впливом на подолання стресу. Деякі звичайні методи зниження рівня стресу включають психіатричну терапію та ліки, що знижують тривожність. Як і у традиційній медицині, звичайні методи боротьби зі стресом, як правило, орієнтуються на підходи, що базуються на фактичних даних як до стресора, так і до переживання стресу. Хоча деякі звичайні методи охоплюють силу та ефективність консультування та терапії в

боротьбі зі стресом, вони часто покладаються на ліки для зменшення стресу. Іноді одного фактора соціальної підтримки може бути достатньо, щоб вивести людину з виснажливого стресового стану. Звичайні методи, як правило, спрямовані на адаптацію життя людини, щоб уникнути або зменшити певний тип стресу [4, 5, 7, 13].

Альтернативні методи боротьби зі стресом традиційно популярні в багатьох регіонах світу та продовжують набувати впливу в західному світі. Як і в альтернативній медицині, альтернативна терапія стресу не вкорінена в науковому методі, а має цілющі ефекти, що не базуються на доказах. Ці методи, як правило, фокусуються на людині, яка переживає стрес, забезпечуючи можливість розумового реформування або управління [5, 14, 15, 17].

Альтернативні методи, такі як йога, медитація та візуалізація, охоплюють транзактну модель стресу R.Lazarus та S. Folkman, надаючи людині, яка перебуває у стресі, або по-іншому розглядати ситуацію, або вірити в свою здатність з нею справлятися. Транзактна модель стресу – це структура, яка підкреслює здатність оцінювати шкоду, загрози та виклики, а в результаті покращує здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Альтернативні методи набувають поширення, оскільки різноманітні дослідження продовжують посилювати їх ефективність. Інші альтернативні методи управління стресом включають медитацію, глибоке дихання, техніки розслаблення, проведення часу на природі, гумор, спа-центри, соціальну активність та багато інших [15, 17, 18].

### **Соціальні відносини, що впливають на результати фізичного здоров’я.**

Соціальні відносини виконують важливі функції в повсякденному житті людини. Соціальна підтримка вважається ресурсом подолання – соціальним «фондом», що містить емоційні та матеріальні ресурси, з яких люди можуть черпати, справляючись із складними та стресогенними чинниками. У своїх дослідженнях В. Крайнюк описує її, як підтримку, доступну окремій особі через

## Питання психології

соціальні зв'язки з іншими особами, групами та більшою спільнотою. Науковець стверджує, що стратегії подолання включають ряд факторів: соціальну підтримку, стратегії завдань (наприклад, управління часом та делегування), логіку (наприклад, пріоритетність), час та залучення. Вона також наполягає, що стратегії подолання знижують рівень професійного стресу, зменшуючи негативний вплив джерел тиску на роботі [5, с. 347-348].

Відносини з іншими людьми є невід'ємною частиною повсякденного життя людини. Соціальна підтримка вважається вигідною, оскільки вона захищає працівника від шкідливих поведінкових, емоційних, психологічних та фізіологічних наслідків стресу. З теоретичної точки зору, соціальна підтримка допомагає зменшити стрес для співробітника. Працівник, який підтримує зв'язки, може відчувати менший стрес на роботі, оскільки близькі люди надають корисну інформацію або підтверджують інші аспекти життя цієї особи (наприклад, родинну роль). Знижена оцінка стресу може, у свою чергу, вплинути на психологічні процеси, такі як негативний стан настрою, почуття особистого контролю та самооцінку. Ці психологічні процеси впливають на серцево-судинну, ендокринну та імунну системи, викликаючи відповідні соматичні розлади.

Отже, соціальна підтримка є запорукою багатьох людських досягнень, включаючи успішне управління стресом. Соціальна підтримка має надзвичайно велике значення, адже соціальна ізоляція може призвести до депресії, тривоги та інших негативних емоцій. У своїх дослідженнях вчені класифікують соціальну підтримку за кількома різними напрямками [1, 5, 6]:

*Емоційна підтримка* – це присутність, проявлена увага, що викликають у людини почуття цінності, поваги, прийняття чи прихильності.

*Матеріальна підтримка* – це надання матеріальних послуг з метою допомоги іншій особі.

*Інформаційна підтримка* – це надання порад, вказівок чи пропозицій, що допомагають вирішити індивідуальні проблеми.

*Підтримка товариських стосунків* – це присутність іншої людини, яка забезпечує відчуття приналежності та зацікавленості.

Соціальну підтримку також можна визначити як структурну чи функціональну підтримку. «Структурна підтримка» стосується масштабів соціальних контактів людини, тоді як «функціональна підтримка» стосується видів підтримки, яку можуть надати ці контакти. Соціальні контакти охоплюють джерела підтримки, включаючи сім'ю, друзів, романтичних партнерів, консультантів та організації.

Таким чином, соціальна підтримка відіграє важливу роль в успішному управлінні стресом. Вона зменшує психологічний дистрес і сприяє адаптації, яка протидіє високим рівням стресу. Люди з низьким рівнем соціальної підтримки повідомляють про часті випадки депресії, тривоги та психічних розладів. У цих людей стресові ситуації створюють більшу кількість паніки, фобії та розладів, ніж у тих, хто має високу соціальну підтримку. Соціальна підтримка також зміцнює фізичне здоров'я, що може протидіяти багатьом негативним наслідкам стресу.

**Підтримка фізичного, психічного та духовного здоров'я, як фактор зменшення стресу та боротьби з ним.**

Стрес викликає численні симптоми, які залежать від людини, ситуації та обставин. В. Крайнюк, М. Корольчук, Г. Ложкін, С. Миронець, В. Осьодло, В. Стасюк, Ю. Щербатих та ін. до проблем, що виникають внаслідок стресу, включають: зниження фізичного або психічного здоров'я, відчуття пригніченості, почуття тривоги, загальну дратівливість, невпевненість, нервозність, соціальну замкнутість, втрату апетиту, депресію, напади паніки, виснаження, високий або низький кров'яний тиск, шкірні висипання, безсоння, відсутність статевого потягу (сексуальна дисфункція), мігрені, шлунково-кишкові проблеми (запор або

## Питання психології

діарея), проблеми з серцем та менструальні симптоми. Дослідження показують, що стрес також може зіграти свою роль у розвитку пухлин [4, 5, 7, 10, 13, 16].

У своїх наукових працях Л. Карамушка, В. Крайнюк, О. Креденцер, Г. Ложкін, Г. Нікіфоров та М. Савчин розглядають здоров'я, як циклічну систему функціонування фізичного, психічного та духовного компонентів. На її думку, здорова людина повинна відчувати душевну рівновагу та фізичний комфорт, почувати себе задоволеною та щасливою. Авторка зазначає, що здоров'я – це не лише фізичний стан людини, але і її життєва стратегія. Отже, підтримка здоров'я позитивно впливає на зменшення стресу та боротьбу з ним і навпаки, боротьба зі стресом та зниження його впливу на людину здатні покращити її фізичне, психічне та духовне здоров'я. Такі заходи, як фізичні вправи, медитація, глибоке дихання, хороші харчові звички та достатній сон можуть допомогти людям краще справлятися зі стресом [1, 5, 6, 7, 8, 9].

Дослідження в галузі психології щодо управління стресом продемонстрували, що духовність і віра мають значущий вплив на здатність справлятися зі стресом та на загальне відчуття щастя. Деякі духовні практики знижують рівень стресу, тоді як інші мають цілющі або відновлюючі властивості, які допомагають впоратися з певними стресовими факторами. Дослідження показали, що релігійні люди, як правило, щасливіші за інших, проте не було встановлено, що жодна конкретна релігія чи релігійна практика мають монополію на це явище.

Усі форми молитви, медитації та екзистенціального споглядання активізують центри в мозку, які беруть участь у розслабленні та спокої, що знижує рівень пережитого стресу. Загалом, збереження віри в щось поза собою, може створити сенс, спокій і почуття цілі, і все це може підтримати людину та допомогти їй впоратися зі стресовими життєвими подіями [5, 9].

Встановлено, що люди, які сприймають як духовні практики, так і звичайні віри, відчують вищий рівень щастя та здатні більш ефективно управляти стресом під час виникнення стресових подій у житті. Споглядання життя чи сили поза свідомою реальністю може надати деяким людям більший сенс у житті. Під час неприємностей людина може покластися на це почуття мети, щоб підтвердити своє існування та виростити сили для боротьби зі стресом. Крім того, опора на вищу силу покладає тягар або причину стресу на контроль вищої сили, тим самим звільняючи людину від цього стресового стану. Вірність також може доповнити почуття надії на майбутнє та прийняття минулого. Загалом, людина менше зупинятиметься на негативних аспектах життя, а натомість буде озиратися на хороше і з нетерпінням чекати нових можливостей [9, с. 40].

Отже, форми медитації, молитви та споглядання можуть заперечити або зменшити наявний стрес і забезпечити стійкість до нових стресових факторів. Неврологи продовжують вивчати вплив медитативних станів на мозок. Ряд досліджень продемонстрував позитивний вплив молитви, медитації та споглядання на психічне та фізичне здоров'я. Зниження рівня стресу є одним із наслідків, виявлених у кількох дослідженнях. Завдяки вірі та духовності можна досягти нових рівнів спокою, розвиваючи щастя, здоров'я та добробут.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Встановлено, що професійний стрес, є напружений стан, який виникає у фахівців під впливом зовнішніх і внутрішніх стесогенних факторів, умов і особливостей професійної діяльності і виявляється змінами в когнітивній, соціальній, емоційно-вольовій, мотиваційній, поведінковій і професійній сферах особистості. Він є дисбалансом між вимогами умов і особливостей професійної діяльності та здібностями, індивідуально-психологічними особливостями, суб'єктивним ставленням до стресогенних факторів та навичками фахівця щодо вибору



## Питання психології

індивідуальної конструктивної чи деструктивної копінг-стратегії його подолання.

З'ясовано три найпоширеніші стратегії подолання: спрямовану на оцінку, на проблему та на емоції. Орієнтовані на оцінку стратегії модифікують процеси мислення. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на подолання причин чи проблем, які зумовили стрес. Емоційно-орієнтовані стратегії стосуються саморегуляції емоційно-вольової сфери.

Визначено, що стратегії подолання стресу можуть бути конструктивними (адаптивними) або деструктивними (деадаптивними). Конструктивні стратегії

подолання успішно зменшують рівень стресу та забезпечують позитивний зворотний зв'язок. Деструктивні стратегії подолання стресу можуть бути успішними в управлінні стресом або його зменшенні, але результат є дисфункціональним і непродуктивним.

З'ясовано, що у стратегіях подолання професійного стресу суттєву роль відіграє соціальна підтримка – емоційна, інформаційна, духовна, товариська, матеріальна.

Перспективи подальшого дослідження полягають в обґрунтуванні, розробленні та апробації психокорекційної програми для конкретного контингенту фахівців.

## Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 55. С. 23–30.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса 2-е изд. — М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — К.: Ніка-Центр, 2006. — 580 с.
4. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С. Корольчука. — К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. — 400 с.
5. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. — К. : Ніка-Центр, 2007. — 432 с.
6. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 44–50.
7. Ложкін Г. В., Коцан І. Я., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. — 430 с.
8. Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., Питер, 2006. — 607 с.
9. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ, 2013. 252 с.
10. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : дис... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Стасюк Василь Васильович ; Національна академія оборони України. - К., 2006. - 466 с.
11. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н. В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 305 с.
12. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. — Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. — 484 с.
13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
14. Cox, T., & Griffiths, A. (1995). The nature and measurement of work stress: theory and practice. The evaluation of human work: A practical ergonomics methodology. London: Taylor & Francis.
15. Lazarus, R.S.; Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping; Springer: New York, NY, USA, 1984.

## Питання психології

16. Myronets, S., Voitenko, E.; Kaposloz, H., Zazymko, O., & Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*, 10(1), 1–14.
17. Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), pp.813–819.
18. Weiten, W. & Lloyd, M.A. (2008). *Psychology Applied to Modern Life* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning. ISBN 0-495- 55339-5.

## References

1. Karamushka L. M., Snihur Yu. S. Koping-strategii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykhologichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii. Aktualni problemy psykhologii [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the organization. Current problems of psychology] : zb. nauk. prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2020. T. I. Orhanizatsiina psykhologii. Ekonomichna psykhologii. Sotsialna psykhologii / za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky. Kyiv : Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Vyp. 55. C. 23–30. (in Ukrainian)
2. Kitaev-Smik L.A. Psykhologhiya stressa. Psykhologhicheskaia antropologhiya stressa 2-e yzd. [Psychology of stress. Psychological Anthropology of Stress 2nd ed.] — M.: Akademicheskyy Proekt, 2009. — 943 s. (in Russian)
3. Korolchuk M.S., Krainiuk V.M. Sotsialno-psykhologichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh [Socio-psychological support of activities in normal and extreme conditions]: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. – K.: Nika-Tsentr, 2006. – 580 s. (in Ukrainian)
4. Korolchuk M.S., Osodlo V.I. Psykhodiagnostyka [Psychodiagnostics]: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv / Za zah. red. M.S. Korolchuka. – K.: Elha, Nika-Tsentr, 2004. – 400 s. (in Ukrainian)
5. Krainiuk V.M. Psykhologii stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress] : monohrafiia / V.M. Krainiuk. – K. : Nika-Tsentr, 2007. – 432 s. (in Ukrainian)
6. Kredentser O. V. Teoretychnyi analiz osnovnykh pidkhodiv do vyznachennia poniattia «zdorovia» v psykhologii. Aktualni problemy psykhologii [Theoretical analysis of the main approaches to the definition of "health" in psychology. Current problems of psychology]: zb. nauk. prats In-tu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2020. Tom I : Orhanizatsiina psykhologii. Ekonomichna psykhologii. Sotsialna psykhologii. Vyp. 55. S. 44–50. (in Ukrainian)
7. Lozhkin H. V., Kotsan I. Ya., Mushkevych M. I. Psykhologii zdorovia liudyny [Human health psychology] / Za red. I. Ya. Kotsana.– Lutsk: RVV “Vezha” Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2011. – 430s. (in Ukrainian)
8. Psykhologhiya zdorovia [Psychology of health]: Uchebnyk dlia vuzov / Pod red. H. S. Nykyforova. — SPb., Pyter, 2006. – 607 s. (in Russian)
9. Savchyn M. V. Dukhovna paradyhma psykhologii [Spiritual paradigm of psychology] : monohrafiia. Kyiv, 2013. 252 s. (in Ukrainian)
10. Stasiuk V.V. Systema sotsialno-psykhologichnoho zabezpechennia funktsionuvannia aeromobilnykh viiskovykh pidrozdiliv v umovakh zbroinykh konfliktiv [The system of social and psychological support for the functioning of airmobile military units in conditions of armed conflict] : dys... d-ra psyhol. nauk: 19.00.05 / Stasiuk Vasyly Vasylovych ; Natsionalna akademiia oborony Ukrainy. - K., 2006. - 466 s. (in Ukrainian)
11. Tarabryna N. V. Psykhologhiya posttravmatycheskoho stressa. Teoriya y praktyka [Psychology of post-traumatic stress. Theory and practice] / N. V. Tarabryna ; red. A. L. Zhuravlev. – Moskva : Ynstytut psykhologhy RAN, 2009. – 305 s. (in Russian)
12. Teoriia i praktyka psykhologichnoi dopomohy ta reabilitatsii [Theory and practice of psychological care and rehabilitation] : pidruchnyk. Vyd. 2-he, dop. / kol. avt. ; za zah. red. Vasyliia Osodla. – Kyiv : NUOU imeni Ivana Cherniakhovskoho, 2020. – 484 s. (in Ukrainian)
13. Shcherbatykh Yu.V. Psykhologhiya stressa i metody korrektsyy [Psychology of stress and methods of correction]. – SPb.: Pyter, 2006. – 256 s. (in Russian)

## Питання психології

14. Cox, T., & Griffiths, A. (1995). The nature and measurement of work stress: theory and practice. The evaluation of human work: A practical ergonomics methodology. London: Taylor & Francis. (in English)
15. Lazarus, R.S.; Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping; Springer: New York, NY, USA, 1984. (in English)
16. Myronets, S., Voitenko, E.; Kaposloz, H., Zazymko, O., & Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. International Journal of Organizational Leadership, 10(1), 1–14. (in English)
17. Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. American Psychologist, 41(7), pp.813–819. (in English)
18. Weiten, W. & Lloyd, M.A. (2008). Psychology Applied to Modern Life (9<sup>th</sup> ed.). Wadsworth Cengage Learning. ISBN 0-495- 55339-5. (in English)

### Резюме

*Авраменко М. В.* преподаватель кафедры стратегических коммуникаций учебно-научного центра стратегических коммуникаций в сфере обеспечения национальной безопасности и обороны, НУОУ

*Корольчук Н. С.* доктор психологических наук, профессор, КНТЭУ

*Корольчук В. Н.* доктор психологических наук, профессор, КНТЭУ

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СПЕЦИАЛИСТОВ

*В статье автором приведены результаты анализа научных взглядов ученых по рассмотрению проблемы профессионального стресса и его преодоления. Установлено, что до сих пор не существует согласованной классификации имеющихся сегодня стратегий преодоления стресса. Выделены наиболее распространенные из них. Определено, что все стратегии имеют адаптационную цель уменьшить или преодолеть стресс. В то же время, эффективность стратегий преодоления профессионального стресса остается актуальной проблемой, требующей дальнейшего изучения.*

**Ключевые слова:** профессиональный стресс; психологические стратегии; преодоления; специалисты.

### Summary

*Avramenko M.* Training Section, Strategic Communications Centre, NDUU

*Korolchuk M.* doctor of psychological sciences, Professor, Kyiv National University of Trade and Economics

*Korolchuk V.* doctor of psychological sciences, Professor, Kyiv National University of Trade and Economics

### PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING OCCUPATIONAL STRESS IN PROFESSIONALS

**Introduction.** *The problem of overcoming professional stress is an important part of both individual and corporate responsibility. The founders of the theory of stress assessment and its overcoming R. Lazarus and S. Folkman consider overcoming as an interacting process between the individual and his environment, as an effort made by the individual to harmonize the requirements of the environment with the support of homeostasis.*

*Thus, the use of adaptive strategies to overcome professional stress is aimed at increasing resources, personal adaptive potential, which leads to the improvement of the subjective state of the individual and professional and life well-being.*

**Purpose.** *Highlight the results of the analysis of scientific views of domestic and foreign scientists who consider the main strategies for overcoming occupational stress.*

**Methods.** *Theoretical (analysis of scientific literature, generalization of the received information and its systematization).*

**Originality.** *Overcoming strategies are a set of measures and efforts, cognitive or behavioral, aimed at finding a solution to the problem and calming the emotional reaction, which in some cases can be excessive and cause anxiety. Overcoming strategies are the subject of many scientific papers, which have developed various*

## Питання психології

*proposals for the most acceptable way to classify them in terms of functions and efficiency. As a result of scientific research, it has been established that each person has his or her own constructive and destructive strategies for overcoming stress, based on life experience, physiological, psychological and social resources.*

*The main types of coping strategies are identified: assessment-oriented, problem-oriented, emotion-oriented. Some scholars question the possibility of categorization because different coping strategies are not independent of each other. All stress management strategies have been found to be helpful.*

**Conclusions.** *It is established that occupational stress is a stressful condition that occurs in professionals under the influence of external and internal stressogenic factors, conditions and features of professional activity and is manifested by changes in cognitive, social, emotional, motivational, behavioral and professional spheres of personality. It is an imbalance between the requirements of conditions and features of professional activity and abilities, individual psychological characteristics, subjective attitude to stressors and skills of a specialist to choose an individual constructive or destructive coping strategy to overcome it.*

*The three most common coping strategies have been identified: assessment, problem, and emotion. Evaluation-oriented strategies modify thought processes. Problem-oriented strategies are aimed at overcoming the causes or problems that caused stress. Emotionally-oriented strategies relate to self-regulation of the emotional-volitional sphere.*

*It is determined that coping strategies can be constructive (adaptive) or destructive (maladaptive). Constructive coping strategies successfully reduce stress levels and provide positive feedback. Destructive strategies for coping with stress can be successful in managing or reducing stress, but the result is dysfunctional and unproductive.*

*It was found that social support - emotional, informational, spiritual, sociable, material - plays a significant role in strategies for overcoming professional stress.*

*Prospects for further research are to justify, develop and test a psycho-correction program for a specific contingent of specialists.*

**Key words:** *occupational stress; psychological strategies; overcoming; specialists.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 16.10.21.