

підвищення в них рівня прояву емпатичних тенденцій, формування навичок саморегуляції у спілкуванні і підвищення потреби у спілкуванні, а також забезпечення психологічних умов подолання й попередження емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні.

## **ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДАЛЕКОБІЙНИКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

*І. О. Іващєва,*

*студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,*

*Донецький національний університет*

*імені Василя Стуса*

*Науковий керівник: К. М. Васюк, к. психол. н., доцент*

У сучасному світі все більшу практичну і наукову актуальність набуває проблема вивчення стресу, пов'язаного з професійною діяльністю людини. Зумовлено це, зокрема, тим, що присутність стресу і стрес-факторів ми можемо спостерігати в трудовій діяльності практично кожної людини. Підтверджує це і Всесвітня організація охорони здоров'я, яка називає професійний стрес «хворобою ХХІ століття», оскільки саме цей вид стресу набув розмірів «глобальної епідемії» і зустрічається практично в усіх професіях світу, що пов'язано з істотною зміною умов і змісту праці, безперервним зростанням соціальної, екологічної, економічної, особистісної напруженості в житті сучасних людей.

Професійний стрес має деструктивні психологічні та економічні наслідки. Серед таких наслідків можна виділити зниження ефективності праці, працездатності, погіршення психічного і соматичного здоров'я особистості, професійне вигорання.

В даний час проблема професійного стресу розробляється в роботах як зарубіжних (Ш. Берн, К. Маккей, К. Л. Купер, С. Картрайт, В. В. Бойко, В. А. Бодров, В. Р. Михайлова, А. Б. Леонова та ін.) так і вітчизняних (Т. В. Зайчикова, О. Баєва, С. Порхунова та ін.) вчених. Дослідники вказують, що рівень професійного стресу багато в чому визначається змістом трудової діяльності особистості. Наприклад, трудова діяльність далекобійників за своїм змістом є доволі напруженою, оскільки передбачає постійну концентрацію уваги, ненормований робочий день, малорухливий спосіб життя та досить

часто – необхідність працювати в екстремальних умовах. Однією із найважливіших професійних характеристик далекобійника є емоційна стійкість, яка якраз і дозволяє ефективно та безпечно здійснювати таку напружену трудову діяльність. Однак професійний стрес, з яким постійно стикається далекобійник, може негативно впливати на його емоційний стан, тим самим не лише знижувати ефективність праці, а й сприяти виникненню небезпечних ситуацій на дорозі, несучи загрозу, тим самим, життю і здоров'ю великої кількості людей.

Таким чином, вивчення специфіки впливу професійного стресу на емоційний стан далекобійників є актуальним, особливо зважаючи на відсутність подібних досліджень у сучасній психологічній науці.

Метою нашого дослідження було проаналізувати підходи до вивчення професійного стресу як чинника впливу на емоційний стан далекобійників.

Професійний стрес – це складний феномен у дослідженні стресових станів, як і психологічний стрес, який співвідноситься з негативними та позитивними емоціями і почуттями, та створюється факторами, які носять характер загрози або перешкод. Поняття «професійний стрес» найчастіше розуміють як негативний психічний стан, викликаний особливостями та вимогами самої професії, у вузькому для неї значенні.

За визначенням Л.

жуел, професійний стрес – це напружений стан працівника, що виникає в нього внаслідок дії емоційно-негативних та екстремальних чинників, пов'язаних з виконуваною професійною діяльністю (Кириленко С. В., 2013).

Досліджуючи професійний стрес, Н. В. Самоукіна вказує, що він виникає внаслідок внутрішнього нагромадження негативних емоцій без відповідної «розрядки». Реакція особистості на ускладнення виражається в неспецифічних діях, тобто різних варіантах прояву стресу в праці (Самоукіна Н. В., 2008).

Поняття про емоційний стрес вводить Р. Лазарус (Лазарус Р., 1994). На його думку, емоційний стрес пов'язаний з активізацією пізнавальної діяльності, за допомогою якої людина визначає для себе ступінь загрози і зіставляє труднощі, які виникають, із власними можливостями їх подолання.

Численні дослідження в сфері стресу було проведено на менеджерах, діючих військових, педагогах та інших вивчаючи: агресію, професійну безвідповідальність, зниження трудової мотивації та продуктивності.

Однією із найважливіших професійних характеристик далекобійника є емоційна стійкість, яка якраз і дозволяє ефективно та безпечно здійснювати таку напружену трудову діяльність. Однак професійний стрес, з яким постійно стикається далекобійник, може негативно впливати на його емоційний стан, тим самим не лише знижувати ефективність праці, а й сприяти виникненню небезпечних ситуацій на дорозі, несучи загрозу, тим самим, життю і здоров'ю великої кількості людей.

Отже, можна зробити висновок, що дослідження професійного стресу на сьогодні розглядаються у площині його видів, поведінкових ознак та психокорекції, а також мають професійну специфічність. Однак, доля праць щодо різних професій непропорційно розподілена. Найчастіше стрес вивчають у педагогів, медиків, військових, хоча існує безліч інших «стресових» професій, які потребують вивчення, зокрема, далекобійники.

## **ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**О. Д. Кірієнко,**  
*студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,  
Донецький національний університет  
імені Василя Стуса  
Науковий керівник: К. М. Васюк, к. психол. н., доцент*

Самооцінка є важливим показником розвитку особистості. За її допомоги людина робить вибір у різних життєвих ситуаціях, визначає рівень цінностей і прагнень, характер її відносин у соціальному середовищі.

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе і місця серед інших особистостей. Від неї залежать відносини індивіда з індивідами, які його оточують, його вимогливість до себе, яке у людини ставлення до поразок, які нерідко зустрічаються у житті та до успіхів.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й