

*Тур Татьяна Васильевна*

магистрант

Научный руководитель

*Шахторина Екатерина Валентиновна*

канд. пед. наук, доцент

Институт образования и гуманитарных наук

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный

университет им. И. Канта»

г. Калининград, Калининградская область

## **ПРЕДИКТОРЫ СТРЕССА У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

*Аннотация:* статья посвящена теме предикторов стресса. Понимание основных предикторов и факторов, влияющих на развитие стресса, является важным шагом в разработке индивидуальных стратегий управления стрессом и достижения личного благополучия. Проблема выявления изучения предикторов стресса у работников помогающих практик, осуществляющих свою деятельность в условиях неопределенности, в текущих социально-психологических условиях приобретает особую актуальность.

*Ключевые слова:* стресс, предиктор, стрессоустойчивость, предикторы стресса, толерантность к неопределенности, совладающее поведение, эмоциональная направленность личности.

Проблематика изучения стресса и факторов, влияющих на его развитие в профессиональной деятельности специалистов помогающих практик в коммерческих организациях, является нередкой темой для исследований различного уровня. Особую актуальность она приобретает в условиях неопределенности, когда требования к адаптационному потенциалу профессионалов повышаются.

Уровень стресса зависит от многих и разнообразных факторов, но, на наш взгляд, особый интерес вызывает изучение степени толерантности к неопределен-

ности, которая характеризуется определенным когнитивным стилем, межличностным и социальным функционированием, установками, принятием решений и восприятием информации. Если личность трудно адаптируется к неопределенности, то новые, изменяющиеся условия могут становиться для нее дополнительным источником стресса, тревожности, невротизации и внутреннего конфликта.

Несмотря на существование различных подходов к исследованию толерантности к неопределенности, ее чаще всего рассматривают как способность принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности и неуверенности, способность противостоять несвязности и противоречивости информации, а также готовность принимать решения в условиях неопределенности [3, с.54].

В стремительно изменяющемся мире, неопределенность становится нормой, клиенты психотерапевтической практики часто находятся в трудных жизненных ситуациях, которые характеризуются сложностью, новизной и противоречивостью. В таких условиях специалист должен уметь работать с этой неопределенностью, которая становится неотъемлемой частью межличностного взаимодействия в процессе консультирования и психотерапии.

Эффективный специалист помогающих практик должен обладать рядом качеств, которые обеспечивают его способность работать с клиентами в ситуациях неопределенности и неизвестности. Р. Кочюнас среди таких качеств как раз выделяет толерантность к неопределенности. Исследователь считает, что именно ситуации неопределенности составляют «ткань» процесса консультирования, поскольку клиенты обращаются за помощью, когда сталкиваются с проблемами, которые они не могут решить самостоятельно. Психолог, в свою очередь, должен быть готов к работе в условиях неопределенности и быть уверенным в своих способностях. Он должен быть готов к тому, что каждый клиент уникален, а его проблемы могут быть неожиданными и сложными. В этих условиях профессионал должен проявлять гибкость мышления, умение быстро адаптироваться к новым ситуациям и эффективно решать проблемы [2, с.134].

Не менее значимым фактором, связанным со стрессом, выступает эмоциональная направленность личности. Исследование эмоциональной сферы занимает особое место в вопросе профессионального развития. Высокий уровень эмоциональной компетентности (умение управлять своими эмоциями и эмпатия) является важным критерием для успешной работы в различных сферах деятельности. В процессе профессионального развития, изучение эмоциональной сферы может помочь специалисту сформировать более точное представление о своих сильных и слабых сторонах, а также понять, как собственный эмоциональный опыт влияет на процесс принятия решений и межличностные отношения в рабочей среде. Оценка уровня эмоциональной компетентности также может помочь работодателям выбрать наиболее подходящих кандидатов на вакансии и сформировать более эмоционально благоприятную, оптимальную рабочую среду. Таким образом, исследование эмоциональной сферы может помочь стать более успешными на рабочем месте и обеспечить более гармоничные межличностные отношения в жизни.

Психологический стресс является особым психическим состоянием, которое возникает у человека в ответ на сложную и опасную ситуацию, в которой он находится. Во время стресса организм переживает физические и эмоциональные изменения, которые могут влиять на поведение. Например, у человека может возникнуть чувство беспомощности, страха, тревоги, раздражения или агрессии. Он может стать более нервным и раздражительным, или, наоборот, замкнуться в себе и перестать общаться с окружающими. Стресс может возникать по разным причинам: из-за наличия у индивида высоких требований и ожиданий к себе, из-за конфликтов в отношениях с другими людьми, из-за нехватки времени или ресурсов для решения задач, из-за финансовых или социальных проблем и т. д. Как ранее отмечалось, уровень стресса у разных людей может быть разным, и это зависит не только от самих ситуаций, но и от способности их субъектов справляться с ними.

Стресс – это комплексный феномен, который может быть вызван различными факторами и условиями. Понимание основных предикторов и факторов,

влияющих на развитие стресса, является важным шагом в разработке индивидуальных стратегий управления стрессом и достижения личного благополучия.

В широком смысле предиктор – исходная характеристика индивида и его окружения, по которой осуществляется попытка предсказать другую (искомую) характеристику того же индивида. В узком смысле – ограниченный и количественно оцененный показатель, который имеет статистическую значимость для прогнозирования [3, с.27]. Данные для выявления предикторов могут быть получены из различных источников, таких, как собственные характеристики личности и среда жизнедеятельности человека.

Существует множество факторов, которые могут предсказывать возникновение стресса у специалистов помогающих профессий. В число таких факторов могут входить: высокая нагрузка на эмоциональный компонент работы, связанная с необходимостью поддерживать эмоциональную стабильность и эмпатию с клиентами, которые могут находиться в состоянии кризиса; большая степень ответственности за жизнь и здоровье других людей, которая может вызывать чувство беспомощности и беспокойства у специалистов помогающих профессий; недостаток поддержки со стороны организации и коллег и ресурсов, таких как недостаточное количество времени, перегрузка работой, низкие зарплаты, отсутствие возможностей для профессионального роста и поддержки, сложные межличностные отношения с клиентами или коллегами, конфликты, насилие, угрозы и другие формы агрессии; недостаточные навыки управления стрессом и эмоциями, что может приводить к чувству беспомощности и ухудшению физического и психического здоровья; отсутствие поддержки и понимания со стороны близких и друзей, которые могут не понимать сложности и особенности работы специалистов помогающих профессий; рутинная и монотонная работа, которая может вызывать чувство усталости и отсутствия смысла в работе.

На настоящий момент отсутствие четко фиксированного комплекса показателей, отражающих наличие стресса у человека, и субъективность его интерпретаций обуславливают распространение симптомов стресса в обществе.

Данные статистики за 2022 год демонстрируют, что высокий уровень тревожности и неопределенности в обществе сказывается на эмоциональном состоянии людей. По данным ВЦИОМ 57% россиян столкнулись со стрессом именно в 2022м. Но при этом из статистики следует, что практики обращения за профессиональной помощью к психологам (психотерапевтам) не распространены. Большинство россиян (87%) никогда не обращались за профессиональной психологической помощью. Большая часть населения справляется со стрессом самостоятельно, выбирая определенные стратегии совладания.

Современные исследователи толерантности к неопределенности (Альмухаметова, Любачевская, Ключева) [1;3] подчеркивают важность изучения на практике переживания неопределенности специалистами помогающих практик. Из их работ следует, что несмотря на исследования, существует разрыв между теоретическим изучением толерантности к неопределенности у помогающих специалистов и эмпирическими данными, которые бы могли помочь специалистам лучше понять свои эмоции и реакции в ситуациях неопределенности, а также разработать стратегии и навыки для работы с ней.

### *Список литературы*

1. Альмухаметова Т.Н. Неопределенность в контексте оказания психологической помощи / Т.Н. Альмухаметова // Сборник научных трудов научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 103–107. – EDN CXXENA
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Учебное пособие для вузов / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2022. – 222 с.
3. Любачевская Е.А. Толерантность к неопределенности как личностный феномен / Е.А. Любачевская // Акмеология. – 2013. – №3(47). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-lichnostnyu-fenomen> (дата обращения: 25.05.2023).
4. Марютина Т.М. О природе психологических предикторов / Т.М. Марютина, О.Ю. Ермолаев, В.И. Трубников // Психологическая наука и образование. – 1998. – №1. – С. 27–34.

5. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова; науч. ред. Л.А. Максимова. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/196277133.pdf> (дата обращения: 25.05.2023).

6. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.