

УДК 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-9147.2024.104.11>

А. Г. СТАДНИК

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Запорізька політехніка»

В. В. КУЗЬМІН

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи
Національний університет «Запорізька політехніка»

М. О. КУЗЬМІНА

доктор філософії з галузі знань «Соціальна робота»
спеціальності 231 «Соціальна робота»,
доцент кафедри соціальної роботи
Національний університет «Запорізька політехніка»

С. Л. ЛОЦМАН

аспірант спеціальності «Соціальна робота»
Національний університет «Запорізька політехніка»

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК СТРЕСУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ІННОВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ

Теоретичний аналіз окресленого питання дає змогу стверджувати, що емоції є однією з найголовніших характеристик особистості будь якого фахівця. За Л. Виготським, емоції беруть участь у процесі психічного розвитку від самого початку до кінця як найважливіший компонент і на кожному новому етапі виявляють глибокі зміни у власній психічній природі.

Визначено, що страх розглядається в якості базової емоції і переживання цієї емоції сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Це стимулює людей на пошук шляхів, спрямованих на уникнення загрози і усунення небезпеки. Не дивлячись на велику зацікавленість науковців до феноменології страху, не існує чіткого термінологічного визначення цього феномену, механізмів його розвитку, функцій, ролі, впливу на життя і професійну діяльність.

Проаналізовано, поняття «тривожність», яке вивчається як стан психічної напруги або стурбованості, який виникає внаслідок сприйняття невизначеності, загрози або стресорів. Це нормальна реакція організму на стресові ситуації, але у деяких випадках вона може стати надмірною або хронічною, що веде до різних психічних і фізичних проблем. Основні ознаки тривожності включають: постійні або повторювані стани напруги (люди з тривожністю

можуть постійно відчувати напругу, нервовість або стурбованість, навіть у відсутності конкретної загрози); неспокійні думки і почуття (це може включати надмірне переживання через майбутні події, постійне очікування негативних наслідків та почуття безпорадності або непевності); фізичні симптоми (тривожність може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як поколювання чи нудота, підвищений пульс, потовиділення, дихальні проблеми або м'язова напруга); унеможливлення зосередження (може ускладнити зосередження на завданнях та призвести до погіршення когнітивних функцій); соціальна ізоляція (люди з тривожністю можуть уникати соціальних ситуацій або мають труднощі в спілкуванні з іншими через переживання соціального відхилення або осуду).

Проведений аналіз дає змогу стверджувати, що інноваційність факторів впливу на розвиток стресу в професійній діяльності полягає в тому, що вони представляють нові або раніше недооцінені аспекти, які можуть впливати на рівень стресу на робочому місці. Ось деякі приклади інноваційних факторів впливу на стрес; робота з віддаленими засобами зв'язку; зміни в організаційній; зміни в структурі робочого часу; психосоціальні та емоційні аспекти робочого середовища

Ключові слова: стрес, професійна діяльність, прифронтові території, інноваційний аспект.

Постановка проблеми. Розвиток стресу в професійній діяльності є досить актуальною проблемою сьогодення, оскільки він може мати серйозні наслідки для працівників та суспільства в цілому. Стрес може призвести до зниження продуктивності, погіршення фізичного та психологічного здоров'я та негативно вплинути на взаємовідносини в колективі. Важливо враховувати соціальний аспект розвитку стресу, оскільки він може бути спричинений не лише індивідуальними факторами, але й суспільними умовами, які потребують уваги та врегулювання для створення здорового та продуктивного робочого середовища.

Зокрема, якщо виходити з специфіки військового часу, а саме, працівників, які працюють в прифронтових територіях, то розвиток стресу в професійній діяльності має важливе значення з декількох причин:

1. Вплив на продуктивність: стрес може впливати на продуктивність працівників. Постійний стрес може призвести до зниження концентрації, збільшення кількості помилок і загальної невіддачі у виконанні завдань.

2. Здоров'я працівників: постійний стрес може мати негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я працівників. Це може призвести до виникнення або загострення психічних захворювань, таких як депресія або тривожні розлади, а також до фізичних проблем, таких як серцеві захворювання або гастроінтестинальні проблеми.

3. Збереження персоналу: негативне робоче середовище, яке спричиняє стрес, може призвести до збільшення швидкості втрати персоналу. Працівники, які постійно відчувають стрес, шукають інші місця

роботи, де вони можуть почувати себе комфортніше.

4. Збільшення витрат на охорону здоров'я: компанії можуть стикатися з збільшеними витратами на охорону здоров'я через збільшення кількості медичних витрат та втрати робочого часу через хвороби, пов'язані зі стресом.

5. Підвищення ризику нещасних випадків на робочому місці: стрес може призвести до погіршення уваги та реакційних здібностей працівників, що збільшує ризик нещасних випадків на робочому місці.

Отже, актуальність розвитку стресу в професійній діяльності полягає в його впливі на якість життя та продуктивність працівників, а також на загальне функціонування організації, особливо в прифронтових територіях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато науковців займалися дослідженням проблеми стресу в професійній діяльності. Зазначимо кілька відомих дослідників у цій галузі: Ганс Сельє (Hans Selye): канадський науковець, який вперше визначив концепцію стресу та його вплив на організм (розробив теорію загального адаптаційного синдрому, яка є основою для розуміння реакцій організму на стресори); Річард Лазарус (Richard Lazarus): американський психолог, який розвинув теорію стресу та адаптації (досліджував, як індивідуальні реакції на стресори впливають на емоційне благополуччя); Карен Хайн (Karen Horney): німецько-американська психоаналітична теоретик та психіатр, яка досліджувала взаємодію між стресом та психічними захворюваннями; Роберт Карнегі (Robert Karasek): американський соціолог, який розробив модель відносин між робочим стресом та організаційними чинниками, відому як модель Карнегі; Міхаел Піксентнер (Michael P. O'Driscoll): австралійський психолог, який спеціалізується на дослідженні стресу на робочому місці, включаючи стрес, пов'язаний з робочими годинами та робочими умовами.

Мета дослідження – проаналізувати фактори впливу на розвиток стресу в професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз дає змогу стверджувати, що емоції є однією з найголовніших характеристик особистості фахівця. За Л. Виготським, емоції беруть участь у процесі психічного розвитку від самого початку до кінця як найважливіший компонент і на кожному новому етапі виявляють глибокі зміни у власній психічній природі.

Емоції і почуття є однією з форм відображення реального світу. На відміну від пізнавальних процесів емоції – це відображення самих предметів і явищ дійсності, а того відносини, в якому вони знаходяться до потреб людини. Емоційні переживання тісно пов'язані з поведінкою, практичною діяльністю людини, визначаючи рівень активності організму і результативність діяльності. Емоції, висловлюючи активну сторону потреби, неминуче включають прагнення, потяг до того, чого потребує людина, або уникнення неприємного. Зв'язок емоцій

з діяльністю взаємна: з одного боку, емоційний стан людини впливає на діяльність, з іншого боку, діяльність впливає на емоційний стан, викликає емоції [4]. **Емоції – це психічні процеси, в яких людина оцінює своє ставлення до тих чи інших явищ навколишньої дійсності. В емоціях отримують своє суб'єктивне відображення різні стани організму людини, його ставлення до власної поведінки і своєї діяльності.**

Емоційні процеси, впливаючи на діяльність і беручи участь у формуванні функціональних станів, нерозривно пов'язані з іншою категорією психічних процесів – волевими процесами. **Волею називається здатність людини, що виявляється в навмисних діях, спрямованих на досягнення свідомих цілей.** Людина не тільки відображає дійсність в своїх відчуттях, сприйняттях представлених, поняттях і емоціях, але ще і діє, змінюючи навколишнє середовище в зв'язку зі своїми потребами, намірами і інтересами [5].

Вивчення розвитку психічних та емоційних станів, в тому числі тривоги і страху, та шляхів їх подолання зумовлена не тільки їх негативною дією на ефективність професійної діяльності, але й тим негативним впливом на життя та здоров'я фахівців, який призводить до психологічних проблем та особистісних змін.

Страх розглядається в якості базової емоції і переживання цієї емоції сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Це стимулює людей на пошук шляхів, спрямованих на уникнення загрози і усунення небезпеки. Не дивлячись на велику зацікавленість науковців до феноменології страху, не існує чіткого термінологічного визначення цього феномену, механізмів його розвитку, функцій, ролі, впливу на життя і професійну діяльність.

Останнім часом тривожність вивчається також як процес, зокрема, в роботах Ч. Спілбергера, Ф.С. Василюка, Ф.Б. Березіна, В.М. Астапова. Вивчення впливу тривоги на ефективність діяльності дає однозначні результати, які свідчать про те, що тривога сприяє успішній діяльності у відносно простих для людини ситуаціях, а перешкоджає в складних [6]. Тривожність – це стан психічної напруги або стурбованості, який виникає внаслідок сприйняття невизначеності, загрози або стресорів. Це нормальна реакція організму на стресові ситуації, але у деяких випадках вона може стати надмірною або хронічною, що веде до різних психічних і фізичних проблем. Основні ознаки тривожності включають: постійні або повторювані стани напруги (люди з тривожністю можуть постійно відчувати напругу, нервовість або стурбованість, навіть у відсутності конкретної загрози); неспокійні думки і почуття (це може включати надмірне переживання через майбутні події, постійне очікування негативних наслідків та почуття безпорадності або непевності); фізичні симптоми (тривожність може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як поколювання чи нудота, підвищений пульс, потовиділення, дихальні проблеми або м'язова

напруга); унеможливлення зосередження (може ускладнити зосередження на завданнях та призвести до погіршення когнітивних функцій); соціальна ізоляція (люди з тривожністю можуть уникати соціальних ситуацій або мають труднощі в спілкуванні з іншими через переживання соціального відхилення або осуду).

Тривожність може бути короткотривалою (ситуативною) або хронічною, і у важких випадках вона може спричинити серйозні перешкоди у повсякденному житті та робочій діяльності. Люди з тривожністю можуть звертатися за допомогою до психологів або психіатрів для отримання підтримки та лікування.

Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Як показали Б Кеттел та І. Шейер, високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Однак і низька тривожність може обумовлювати погану ефективність діяльності. Все залежить від виду роботи, якої людина займається [6].

Особливу увагу серед емоційних проявів дослідники приділяють стресам діяльності, надаючи особливої уваги причинам виникнення, наслідкам, формам прояву, динаміці їх переживання. Можна виокремити декілька груп потенційно стресогенних чинників, які впливають на успішність діяльності [1].

До групи об'єктивних чинників відносяться стресори, соціальні за своїм походженням. Причинами їх виникнення є інтенсивний розвиток сучасного суспільства, швидкість темпу життя, зміни та ускладнення вимог навчально-атестаційної системи. Як наслідок, виникає неспіввідношення генетичних програм з сучасними умовами, протиріччя між психо-біологічною системою організму та ритмом соціальних процесів, до яких організм не завжди може швидко пристосуватися.

До другої групи відносяться суб'єктивні чинники. Передусім, це стреси, пов'язані з неадекватними установками, помилками мислення, емоційними переживаннями, можливою зміною соціального статусу.

Окрему групу суб'єктивних чинників складають мотиваційні, які регулюють діяльність зі сторони значимої для суб'єкта задачі, його потреб, установок і цінностей. Вивчення стресу показало, що його розвитку сприяє низька мотивація людини до діяльності і неможливість контролювати ситуацію. Наприклад, при дослідженні стресу в процесі організаційних змін виявилось, що при негативному ставленні до останніх спостерігається підвищення всіх показників, які свідчать про наявність стресового стану, негативна динаміка рівня активності. Значення мотиву по-різному відображається на динаміці

стресового стану. Процесуальний мотив лежить в основі самого процесу діяльності, мобілізуючи впливає на неї. Мотив самоствердження виявляється в емоційній напруженості, що призводить до інтенсивного емоційного переживання, оцінюючого ставлення до діяльності.

Форми прояву стресу. Традиційно у психології та психофізіології описуються поведінкові, інтелектуальні, емоційні та психосоматичні прояви стресу. Під впливом стресу прискорюється пульс, відбуваються зміни шкіряно-гальванічної реакції, зміни в діяльності відділів головного мозку, з'являється відчуття спраги, сухості, підвищується артеріальний тиск, змінюються частота і ритм серцевих скорочень, показники температури тіла, знижчий рефлекс. Порушення психосоматики також виявляються в напруженні м'язів, тремтінні рук, зміні ритму дихання, тремтінні голосу, порушенні мовних функцій, характеристик почерку. Спостерігаються також зміни в координації і точності рухів, гостроті зору, абсолютного й диференційного порогів світлової чутливості, часі сенсомоторних реакцій, зокрема, реакцій на рухомий об'єкт. Поведінка характеризується переважанням стереотипних відповідей, неадекватними діями. Поведінкові ознаки стресу виявляються в порушенні режиму дня, соціально-рольових функцій. Також, мають місце непередбачуваність вчинків, погрози рішучих, але не виправданих обставинами дій, зміна вектора відповідальності й перекладання провини на інших [8].

При сильній емоційній нарузі в першу чергу дезорганізуються більш складні форми цілеспрямованих дій, їх планування, оцінка та передбачення. В емоційній сфері можуть спостерігатися погіршення самопочуття, тривожність, страх, панічні переживання, ознаки депресії. Крім того, властиві людині негативні емоції (агресивність, ворожість) стають більш вираженими.

Динаміка стресу. Під динамікою розуміється послідовна зміна фаз (стадій) стресу. Стали класичними постулати Г. Сельє про три стадії стресової реакції. Згодом ця концепція була розвинена та доповнена, не лише характеризуючи фізіологічні прояви стресу на певній фазі, а і простежуючи часові проміжки кожної стадії, силу психоемоційної напруги, переживання особистості. Наприклад, було визначено, що перша фаза – стрес очікування, яку Г. Сельє трактував тільки як мобілізацію організму до стресу, включення захисних організмів, характеризується більшим напруженням симпатико-адреналінової системи, ніж безпосередньо стрес (наприклад, очікування перед іспитом), швидкою втратою адаптаційних резервів [9].

Т.А. Немчін у динаміці переживання стресу також виокремлює три стадії стану напруженості. Впродовж першої стадії ознаки напруги не проявляються або майже не проявляються, особистість не вважає його станом напруження. Вважається, що суб'єктивні переживання з'являються пізніше, ніж функціональні зміни в організмі. Проте, якщо на

першому рівні тривоги людина може не усвідомлювати її, то організм вже реагує перебудовою метаболізму.

Друга стадія характеризується виникненням психосоматичних реакцій, мобілізацією психічної діяльності, вегетативними проявами тривоги, підвищенням активності соматичного функціонування, реакціями соматичної мускулатури. Виявляється мотивація до досягнення мети, злиття мотиву та мети. Спостерігається підвищення уваги, короткотривалої пам'яті, проте функції довготривалої пам'яті погіршуються.

Третя стадія характеризується стійкими соматичними та вегетативними порушеннями. Крім того, існують дані, що між першим та другим етапом розвитку стресової реакції немає чіткої межі. Стан психічної дезадаптації, тобто, третій етап емоційно-стресової реакції, може в окремих випадках розвиватись безпосередньо за стресовим впливом як наслідок гострої психологічної напруги. Простеження часових проміжків кожної стадії також виявило, що перша стадія розвитку стресу, в свою чергу, розділяється на короткі періоди мобілізації адаптаційних резервів.

Перший період «стадії тривоги» триває від кількох хвилин до кількох годин. У більшості людей вона виявляється у формі стенічних емоцій та підвищенні працездатності. Якщо мобілізована адаптаційна захисна активність не усуває стрес, включаються програми перебудови діючих функціональних систем. Цей процес складає основний зміст другого періоду стадії тривоги. Цей період супроводжується зниженням працездатності і хворобливим станом. При перевтомі, наявності хронічних захворювань така надмобілізація резервів може тільки загострити існуючі хворобливі стани та викликати неві [7].

Тривалість другого періоду в середньому складає одинадцять діб. Під час третього періоду першої фази стресу має місце процес адаптації до стресора. Його тривалість коливається і може складати кілька тижнів. Стрес як індивідуально зумовлена реакція особистості на ситуації, які виникають у процесі професійної діяльності та супроводжуються появою сильних емоційних переживань і відповідними зрушення у перебігу основних психічних пізнавальних процесів, змінами в психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах. При такому підході можна розглядати кожну окрему стадію розвитку стресу у співвідношенні з об'єктивними та суб'єктивними змінами психічного стану особистості.

Об'єктивні зміни охоплюють сферу динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматичну сферу. Суб'єктивні зміни включають оцінки особистістю власного стану. Перша стадія розвитку стресу – це тривожність. Загальною ознакою першої стадії стресу виступає хвилювання.

Хвилювання пов'язане з тенденціями намагання досягти успішного виконання завдання, уникнути невдачі, зовнішніми мотиваційними тенденціями, очікуванням успіху чи невдачі, суб'єктивним

значенням отриманого результату. Найчастіше це хвилювання минає, як тільки суб'єкт починає діяти. Складовою хвилювання є напруженість. При цьому можна говорити про два варіанти розвитку стресової реакції. Стан хвилювання в одному випадку, при поєднанні з високою мотивацією, переживається позитивно і підвищує готовність до діяльності, мобілізує її у специфічному напрямі уникнення невдачі. Проте така мобілізація може позначатись на психосоматиці. Наприклад, ми можемо спостерігати порушення тонкої моторики та координації рухів. Для цієї стадії характерна незмінність переживань, незначне покращення суб'єктивного стану. Домінують переживання активності, бадьорості, оптимізму [2].

Другий варіант розвитку стадії тривожності пов'язаний з надмірним рівнем хвилювання. Надмірне емоційне збудження виявляється у дезорганізуючому впливі емоцій, що позначається на зниженні динаміки показників психічних пізнавальних процесів та погіршенні психосоматики. При цьому домінують негативні переживання. Все це може призводити до переходу організму в стадію виснаження, минаючи стадію резистентності. Якщо рівень хвилювання помірний і мобілізуючи впливає на діяльність, відбувається перехід до другої стадії динаміки переживання стресу – стадії резистентності. Вона характеризується спробами реалізувати максимум резервів організму і виявляється в незмінності показників динаміки психічних пізнавальних процесів і показників психосоматики. В окремих випадках може спостерігатись їх покращення. При цьому у психічній сфері домінують позитивні переживання творчого натхнення, задоволення від навчання, бадьорості, веселості, оптимізму. Проте, якщо індивід тривалий час перебуває на цій стадії, відбувається перехід до виснаження, що виявляється у значному погіршенні всіх показників функціонального стану, призводить до витрат резервів організму, зниження працездатності, зниження показників динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматики. Це супроводжується домінуванням негативних переживань – зниженні суб'єктивного рівня працездатності, відповідальності, загального рівня самопочуття [3].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, своєчасне виявлення певної стадії стресу, наявності певного рівня переживань дозволяє більш цілеспрямовано та диференційовано підійти до питання профілактики виникнення виснаження адаптаційних резервів та корекції стресового стану в процесі діяльності.

Зокрема, проведений аналіз дає змогу стверджувати, що інноваційність факторів впливу на розвиток стресу в професійній діяльності полягає в тому, що вони представляють нові або раніше недооцінені аспекти, які можуть впливати на рівень стресу на робочому місці. Ось деякі приклади інноваційних факторів впливу на стрес: технологічні зміни: швидкий темп технологічного розвитку може

впливати на робочі умови та вимоги до працівників, створюючи нові джерела стресу, такі як нестабільність робочих процесів або необхідність постійного навчання новим технологіям; робота з віддаленими засобами зв'язку: віддалена робота може забезпечувати більшу гнучкість та автономію, але також може призводити до відчуття відчуження, соціальної ізоляції та недостатнього балансу між роботою і особистим життям; зміни в організаційній культурі: організації, які активно працюють над створенням підтримливої, відкритої та сприяючої культури, можуть зменшити ризик стресу серед працівників; зміни в структурі робочого часу: альтернативні форми робочого часу, такі як гнучкі графіки роботи або робота на частковий робочий день, можуть зменшити стрес, пов'язаний зі злиттям роботи та особистого життя; психосоціальні та емоційні аспекти робочого середовища: дослідження емоційної інтелігенції, підтримки робочого колективу та психологічної безпеки можуть розкрити нові способи зменшення стресу на робочому місці.

Такі інноваційні фактори впливу на розвиток стресу в професійній діяльності можуть відкривати нові можливості для покращення робочих умов та забезпечення психологічного комфорту працівників. Інноваційний підхід до розуміння та управління стресом може допомогти зберегти здоров'я та підвищити продуктивність працівників.

Подальші дослідження проблематики стресу в професійній діяльності можуть включати кілька перспективних напрямків: 1. Індивідуальні реакції на стрес: вивчення індивідуальних варіантів реакцій на стресори допоможе краще зрозуміти, чому одні працівники впораються зі стресом ефективніше за інших. 2. Взаємодія між стресом та організаційними чинниками: дослідження, спрямовані на аналіз взаємодії між стресом на робочому місці та організаційними чинниками, допоможуть зрозуміти, як організації можуть створити більш сприятливі умови для своїх працівників. 3. Використання технологій для виявлення стресу: розвиток технологій, таких як сенсори та аналітика даних, може допомогти виявити стресові ситуації на робочому місці та розробити індивідуальні стратегії управління стресом. 4. Ефективність інтервенцій та програм з управління стресом: дослідження ефективності різних програм та інтервенцій для управління стресом допоможуть з'ясувати, які підходи є найбільш ефективними для покращення благополуччя та продуктивності працівників. 5. Глобальний підхід до управління стресом: розуміння стресу як глобального явища, що впливає на економіку, суспільство та здоров'я, сприятиме розробці комплексних стратегій для управління стресом на різних рівнях – від індивідів до організацій та суспільства в цілому.

Ці перспективи допоможуть не лише краще зрозуміти природу стресу в професійній діяльності, а й розробити більш ефективні стратегії для його управління та покращення якості життя працівників.

Список використаної літератури

1. Бухтєєва О. Є., Кравець О. І. Педагогічні умови формування мотивації до професійної діяльності. *Середня професійна освіта*. 2013, № 2. Стор. 39–41.
2. Жигало Н.І. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. URL: https://www.academia.edu/43107421/%D0%A0%D0%9E%D0%9B%D0%AC_%D0%95%D0%9C%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E_%D0%86%D0%9D%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A2%D0%A3_%D0%92_%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A6%D0%95%D0%A1%D0%86_%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A4%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%9E%D0%87_%D0%9E%D0%A1%D0%92%D0%86%D0%A2%D0%98
3. Карпенко О. Г. Професійна діяльність соціального працівника як творчий процес. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/11596/1/Karpenko.pdf>
4. Карчевська О. Вплив емоцій на фізичний стан здоров'я. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18759/1/28.pdf>
5. Парфьонова Т. Профілактика емоційного вигорання. URL: https://www.researchgate.net/publication/366645363_OSOLIVOSTI_PSIHOLOGICNOGO_VIGORANNA_PEDAGOGIV_ZAKLADU_DOSKILNOI_OSVITI
6. Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6909/Petrenko.pdf>
7. Столина В. В. Практикум з психодіагностики. Диференціальна психометрія. Шмельова. К. : Просвіта, 2014. 208 с.
8. Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники подолання стресу. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інститут ім. Г. С. Костюка. 2015. Випуск 29. Кам'янець-Подільський : Аксьома, С. 671–684.
9. Сельє Х. Стрес без біди. URL: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html

Stadnyk A. H., Kuzmin V. V., Kuzmina M. O., Lotsman S. L. Factors influence on the development of stress in professional activity: innovative aspect

Theoretical analysis of the outlined issue allows us to assert that emotions are one of the most important characteristics of the personality of any specialist. According to L. Vygotsky, emotions participate in the process of mental development from the very beginning to the end as the most important component and at each new stage reveal profound changes in one's own mental nature.

It is determined that fear is considered as a basic emotion and the experience of this emotion is perceived by people as a threat to personal safety. This stimulates people to search for ways to avoid the threat and eliminate the danger. Despite the great interest of scientists in the phenomenology of fear, there is no clear terminological definition of this phenomenon, the mechanisms of its development, functions, role, impact on life and professional activity.

The concept of «anxiety», which is studied as a state of mental tension or concern, which arises as a result of the perception of uncertainty, threat or stressors, is analyzed. It is a normal response of the body to stressful situations, but in some cases it can become excessive or chronic, leading to various mental and physical problems. The main signs of anxiety include: persistent or recurring states of tension (people with anxiety may constantly feel tense, nervous or worried, even in

the absence of a specific threat); anxious thoughts and feelings (this may include excessive worry about future events, constant anticipation of negative consequences and feelings of helplessness or uncertainty); physical symptoms (anxiety may be accompanied by physical symptoms such as tingling or nausea, increased heart rate, sweating, breathing problems or muscle tension); inability to concentrate (can make it difficult to focus on tasks and lead to impaired cognitive function); social isolation (people with anxiety may avoid social situations or have difficulty communicating with others due to feelings of social rejection or judgment).

The analysis conducted allows us to state that the innovativeness of the factors influencing the development of stress in professional activity lies in the fact that they represent new or previously underestimated aspects that can affect the level of stress in the workplace. Here are some examples of innovative factors influencing stress; work with remote means of communication; changes in the organizational; changes in the structure of working hours; psychosocial and emotional aspects of the working environment

Key words: *stress, professional activity, frontline territories, innovative aspect.*