

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНА
ЯКІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

студентки факультету
управління, адміністрування та
інформаційної діяльності
освітнього ступеня магістр
(бакалавр, магістр)
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
(назва освітньої програми)

Христова Аліна Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник: д. психол. н., проф. Кічук А.В.

Рецензент: завідувачка кафедри загальної
педагогіки і спеціальної освіти к.пед наук

доц. Звєкова В.К.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.

Завідувач кафедри

[Signature] (підпис) Масюха Т.С. (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«30» грудня 2025 р.

Оцінка 82 добре
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[Signature] (підпис) Масарук Н.О. (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГА	8
1.1. Поняття, структура та функції стресостійкості як психологічного феномену	8
1.2. Професійні стресори в діяльності психолога та їхні психологічні наслідки	19
1.3. Аналіз підходів до розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції у процесі фахової підготовки	36
Висновки до Розділу I.....	43
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	44
2.1. Організація та методи дослідження.	44
2.2. Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик для дослідження рівня стресостійкості та її компонентів	46
Висновки до Розділу II.....	49
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ.....	50
3.1. Порівняльний аналіз показників стресостійкості у студентів-психологів (фахівців-початківців) та досвічених фахівців	50
3.2. Якісна інтерпретація отриманих результатів	55
3.3. Обґрунтування та зміст тренінгової програми, спрямованої на розвиток стресостійкості майбутніх психологів	61
Висновки до Розділу III	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професійна діяльність психолога характеризується високим рівнем емоційного навантаження, психологічної напруги та підвищеною відповідальністю за результати роботи, що виступає значним стресогенним фактором та вимагає від фахівця розвиненої стресостійкості як професійно значущої особистісної якості. Психологи щоденно взаємодіють з людьми в складних життєвих ситуаціях, кризових станах, переживаннях втрати, психотравматичних обставинах, що зумовлює постійне емоційне напруження та необхідність збереження психологічної рівноваги під час професійної діяльності. Згідно з дослідженнями вітчизняних та зарубіжних науковців (А. Бандура, Т. Говорун, Л. Карамушка, І. Козубовська, С. Мадді, В. Морос, С. Фолкман, Б. Циганков, В. Юрчишин), початківці-психологи стикаються з труднощами адаптації саме через нестачу навичок саморегуляції.

Традиційна система професійної підготовки психологів переважно зосереджена на формуванні теоретичних знань та практичних навичок психологічної допомоги, але недостатньо уваги приділяє розвитку особистісних ресурсів подолання професійних стресів, когнітивно-поведінкових стратегій саморегуляції та комунікативних навичок, необхідних для ефективної діяльності в емоційно напружених ситуаціях психологічної практики. Недостатня увага до розвитку особистісних ресурсів створює розрив між теорією та реальною практикою.

Психологічна наука накопичила значний теоретико-методологічний та емпіричний матеріал щодо стресостійкості особистості, проте специфіка формування стресостійкості психологів як представників професії типу «людина-людина» з підвищеним емоційним навантаженням залишається недостатньо вивченою, особливо в контексті професійної підготовки у закладах вищої освіти. Наукові дослідження стресостійкості переважно

зосереджені на загальних закономірностях її функціонування без урахування специфіки професійної діяльності психолога, де особливого значення набувають такі аспекти як емоційна стабільність при роботі з клієнтами в кризових станах, здатність зберігати когнітивну ясність при аналізі складних психологічних проблем, комунікативна ефективність в емоційно напружених ситуаціях та рефлексивні навички, необхідні для усвідомлення власних психічних станів та їх впливу на процес психологічної допомоги. Недостатньо розробленою, на наш погляд, залишається проблема діагностики рівня стресостійкості майбутніх психологів у контексті їх професійних функцій, а також методологія цілеспрямованого розвитку стресостійкості як інтегративної професійно важливої якості з урахуванням структурних компонентів та механізмів її функціонування в процесі професійної діяльності психолога.

Розвиток стресостійкості майбутніх психологів набуває особливої актуальності в контексті зростаючої соціальної потреби в кваліфікованій психологічній допомозі, пов'язаної зі збільшенням рівня стресу в суспільстві, зростанням кількості людей з посттравматичними стресовими розладами, поширенням тривожних та депресивних станів, викликаних соціально-економічною нестабільністю, військовими конфліктами, пандемією та іншими кризовими явищами. Ці обставини ставлять підвищені вимоги до професійної підготовки психологів, зокрема до їх здатності ефективно працювати з клієнтами в складних психоемоційних станах без шкоди для власного психологічного здоров'я, що потребує високого рівня стресостійкості як інтегративної професійної якості.

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні ролі саморегуляції у процесі формування стресостійкості майбутніх психологів як інтегральної особистісно-професійної якості, а також у розробці й апробації програми її розвитку в умовах професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття стресостійкості в контексті професійної діяльності психолога, зокрема визначити її структуру, функції та взаємозв'язок із навичками саморегуляції.
2. Проаналізувати методологічні підходи до формування стресостійкості в процесі професійної підготовки психологів.
3. Емпірично дослідити рівень та особливості стресостійкості студентів-психологів а також виявити її взаємозв'язок є іншими професійно значущими якостями майбутніх психологів.
4. Узагальнити результати дослідження та надати методичні рекомендації і запропонувати напрями вдосконалення психологічної підготовки студентів із метою розвитку їхньої стресостійкості.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як особистісно-професійна якість психолога.

Предмет дослідження – роль саморегуляції в процесі формування та розвитку стресостійкості студентів-психологів у професійній підготовці.

Методи дослідження. У процесі написання роботи було використано систему загальнонаукових теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме: теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури зарубіжних та українських дослідників з проблематики; систематизація та узагальнення отриманої інформації); Емпіричні: спостереження; бесіда, методи самооцінки; анкетування, опис, порівняння та узагальнення отриманих даних. У межах аналізу психодіагностичних підходів були розглянуті та теоретично проаналізовані такі методика: опитувальник стресостійкості (Hardiness Survey) за С. Мадді; Тест на оцінку стресостійкості Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим-психологом Медичного центру Університету Бостона; методика діагностики рівня саморегуляції особистості (за В. І. Моросом).

Вибірку дослідження склали 30 студентів факультету психології, серед яких студенти 1-го курсу бакалаврату, та студенти першого курсу магістратури спеціальності 053 «Психологія». Статевий розподіл учасників: 23 жінки та 7 чоловіків, що відповідає типовому співвідношенню студентів за статтю на спеціальностях психологічного профілю. Вікові межі вибірки становили від 19 до 25 років; середній вік – 21,4 роки.

Гіпотеза дослідження: існують відмінності стійкості до стресів у студентів-психологів 1 курсу бакалаврату та 1 курсу магістратури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Експериментальна база дослідження (КЗДО №34 «Дельфінятко») була обрана з метою моделювання професійного середовища. Логіка в тому, щоб розробити якісну програму для студентів (майбутніх психологів), нам спочатку треба зрозуміти, з чим вони зіткнуться в реальній роботі. Тобто, ми досліджуємо умови роботи працюючих психологів, щоб виявити реальні стресори.

Практична значущість дослідження – полягає у можливості практичного застосування розробленої психологічної програми для розвитку навичок саморегуляції студентів-психологів, що сприятиме підвищенню їх стресостійкості у процесі професійної підготовки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків за розділами, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг основного тексту – 67 сторінки, список використаних джерел та літератури містить 71 позицію.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГА

1.1. Поняття, структура та функції стресостійкості як психологічного феномену

Стресостійкість являє собою комплексне психологічне утворення, що охоплює здатність людини протистояти негативним впливам середовища без руйнівних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Розвиток наукових уявлень про феномен стресостійкості ґрунтується на міждисциплінарному аналізі, що охоплює дослідження психофізіологічних реакцій організму на дію зовнішніх подразників, а також механізмів адаптації до стресогенних факторів середовища. Зокрема, у межах психофізіологічного підходу (Г.С. Костюк, І.П. Павлов, Л.М. Прокопенко) стресостійкість розглядається як властивість, що визначається здатністю функціональних систем організму до ефективної адаптації, підтримки гомеостазу та збереження працездатності в умовах стресового навантаження.

Значний внесок у розширення уявлень про стресостійкість зроблено в межах когнітивного підходу, який акцентує увагу на ролі індивідуальної когнітивної оцінки подій у моделюванні стресової відповіді (А. Бек, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.). Саме когнітивна оцінка, як зазначають дослідники, зумовлює індивідуальні відмінності у переживанні та подоланні стресових ситуацій.

У психологічній науці стресостійкість трактується як інтегральна особистісна властивість, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та ефективне функціонування суб'єкта за рахунок цілісної взаємодії емоційнорегуляторних, когнітивних, мотиваційних та поведінкових компонентів психіки (С. Мадді, В. Юрчишин, І. Козубовська, В. Морос). Така

багатовимірність дозволяє розглядати стресостійкість не лише як результат біологічної резистентності, а й як психологічну здатність до усвідомленого подолання складних життєвих і професійних ситуацій. У цьому контексті особливої значущості набуває когнітивний підхід, який розкриває стресостійкість через призму індивідуального сприйняття й осмислення стресогенних подій. Саме тому психологічна наука розширила розуміння стресостійкості через концепцію когнітивної оцінки подій, яка визначає індивідуальні відмінності реагування на стресові ситуації та фактори. У межах функціонального підходу стресостійкість розглядається як когнітивна функція, що забезпечує цілеспрямовану діяльність людини за рахунок оптимізації психофізіологічних ресурсів та мобілізації захисних механізмів психіки. Системний аналіз феномену стресостійкості дозволяє розглядати його у вимірі життєстійкості особистості – спроможності протистояти життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації. Численні дослідження розкривають стресостійкість як динамічний процес опанування стресовими ситуаціями, що залучає когнітивні, емоційні, вольові та мотиваційні структури особистості для підтримки психічної рівноваги [1, с. 112].

Звертаючись до структури стресостійкості, можна виділити декілька рівнів її організації, що забезпечують цілісне функціонування цієї властивості у психіці людини. Психофізіологічний рівень включає нейрогуморальні механізми регуляції, стійкість нервової системи до перезбудження, загальний енергетичний потенціал організму та властивості темпераменту, що впливають на швидкість відновлення ресурсів після стресової ситуації. Емоційний рівень стресостійкості характеризується емоційною стабільністю, самоконтролем, здатністю до управління власними емоційними станами та рівнем тривожності як особистісної риси, що визначає готовність реагувати на потенційно загрозливі ситуації. Когнітивний рівень охоплює механізми сприйняття та оцінки стресових

факторів, здатність до конструктивного переосмислення негативного досвіду, гнучкість мислення при пошуку альтернативних шляхів розв'язання проблем, а також наявність продуктивних копінг-стратегій. Поведінковий рівень стресостійкості проявляється у здатності зберігати контрольовану поведінку в екстремальних умовах, ефективно розподіляти психічні ресурси для виконання діяльності під тиском обставин та підтримувати соціальну взаємодію в умовах стресу. Мотиваційно-вольовий рівень визначається наявністю внутрішніх стимулів подолання перешкод, вольовими якостями особистості, що забезпечують довільну регуляцію діяльності при зростанні психічної напруги, та прагненням до саморозвитку через подолання труднощів. Ціннісно-смисловий рівень стресостійкості відображає загальну спрямованість особистості, її життєві пріоритети та світоглядні установки, що надають індивідуального значення стресовим подіям та визначають загальну філософію взаємодії з життєвими викликами [2, с. 8].

Існуючі наукові підходи пропонують різні визначення стресостійкості, які відображають складність та багатовимірність цього феномену. Одне з психологічних визначень представляє стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних стресових умовах. Деякі науковці розглядають стресостійкість як специфічну здатність організму підтримувати нормальну працездатність під впливом дестабілізуючих факторів шляхом активації психологічних ресурсів опанування стресу. Інші визначення трактують стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, включаючи емоційні компоненти, що забезпечують збереження оптимальної функціональної складової та цілеспрямовану діяльність організму в стресовій ситуації. У психологічній літературі наявні погляди на стресостійкість як психологічне утворення, що включає в себе особистісний компонент, що визначає

розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регуляторної функцій, та поведінковий компонент, який забезпечує актуалізацію цих функцій у стратегіях опанувальної поведінки. Психологічна наука розглядає стресостійкість як особливість, яка включає взаємодію різних компонентів особистості та дозволяє людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих та своєї діяльності. Загальнонаукове визначення стресостійкості розкриває її через інтегративну властивість індивіда, що проявляється як ефективне функціонування під час стресової ситуації завдяки взаємодії особистісних, когнітивних, психофізіологічних факторів та дозволяє контролювати ситуацію й переробляти її відповідно до своїх цілей[1, с. 112].

Відштовхуючись від сформованих уявлень про багаторівневу структуру стресостійкості, необхідно розширити теоретичне поле дослідження шляхом залучення поняття саморегуляції, яке тісно пов'язане з ефективністю реагування особистості на стресові подразники. Включаючи саморегуляцію до концептуального аналізу, варто наголосити, що вона не лише опосередковує психофізіологічні та емоційні реакції на стрес, а й формує основу для розвитку внутрішньої керованості поведінкою в умовах психологічного тиску.

У сучасній психологічній науці феномен саморегуляції розглядається як ключовий механізм, що забезпечує адаптивну та ефективну поведінку особистості в динамічному соціальному контексті [1; 2; 3]. Саморегуляція виступає внутрішньою психологічною системою управління, яка охоплює процеси цілевизначення, планування, контролю та корекції власної діяльності, поведінки, емоцій і мотивації відповідно до зовнішніх вимог і внутрішніх орієнтирів.

Цей феномен є міждисциплінарним і вивчається в рамках загальної, вікової, педагогічної, клінічної та організаційної психології. Особливої

актуальності набуває розгляд саморегуляції у контексті професійного розвитку фахівців, діяльність яких пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням, зокрема – майбутніх психологів.

Науковці (зокрема, В. Морос, Ю. Кулл, Б. Циганков, А. Бандура та ін.) підкреслюють, що саморегуляція включає як свідомі стратегії впливу на власні психічні стани, так і навички керування поведінкою у складних або стресогенних умовах. Вона є умовою збереження особистісної цілісності, забезпечує вольове подолання труднощів, сприяє емоційній стійкості та професійній ефективності.

Таким чином, саморегуляція постає не лише як механізм внутрішньої організації поведінки, а й як ключова умова збереження особистісної рівноваги в умовах впливу зовнішніх дестабілізуючих факторів. Саме розвинені навички саморегуляції забезпечують ефективне реагування на труднощі, сприяють стійкості до емоційних перевантажень і формують здатність зберігати продуктивність у стресових ситуаціях. У цьому контексті логічним є звернення до феномену стресостійкості як інтегративної особистісної якості, що відображає здатність індивіда долати психоемоційні навантаження без суттєвих порушень адаптації.

У сучасній психології саморегуляція трактується як здатність особистості до свідомого управління власними емоційними станами, поведінковими проявами та мисленнєвими процесами відповідно до поставленої мети та зовнішніх умов. Дослідження показують, що рівень сформованості механізмів саморегуляції безпосередньо впливає на ефективність опанування стресовими ситуаціями, а отже – є невід'ємним елементом стресостійкості. Основу саморегуляції складає внутрішній контроль над афективними імпульсами, свідоме гальмування деструктивних реакцій та переорієнтація уваги з загрозливого стимулу на адаптивну поведінкову стратегію.

Оперуючи цим поняттям, слід відзначити, що саморегуляція охоплює когнітивний контроль, мотиваційно-вольову мобілізацію, а також емоційне самоуправління – усе те, що сприяє збереженню функціональної цілісності особистості під тиском зовнішніх подразників. Згідно з концепціями О. Бондаренка та К. Вайнера, механізми саморегуляції забезпечують внутрішню узгодженість особистості в процесі прийняття рішень, знижують рівень дистресу та сприяють формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Доповнюючи багаторівневу структуру стресостійкості, саморегуляція відіграє ключову роль на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, інтегруючи ці елементи у цілісну систему самоконтролю. Зокрема, емоційна саморегуляція дозволяє майбутнім психологам зберігати професійну ефективність під час роботи з клієнтами в кризових станах, когнітивна – забезпечує раціональне осмислення складних ситуацій, а поведінкова – дозволяє вибудовувати адаптивну модель взаємодії в умовах професійного стресу. Вольовий компонент саморегуляції, у свою чергу, посилює внутрішню мотивацію до подолання труднощів і сприяє підвищенню особистісної витривалості.

Таким чином, включення саморегуляції до теоретико-понятійного поля дослідження стресостійкості майбутніх психологів дозволяє глибше розкрити психологічні засади цієї якості як інтегративної та життєво необхідної у професійній діяльності. У подальших розділах доцільно простежити, яким чином рівень саморегуляції студентів психологічних спеціальностей корелює з показниками стресостійкості, і як саме її розвиток може стати ефективним напрямком професійної підготовки фахівців.

Структура стресостійкості майбутнього психолога представляє собою складне, багаторівневе утворення, що охоплює різні рівні психічної організації та забезпечує ефективне функціонування фахівця в умовах професійних викликів. Цілісна концепція стресостійкості психолога передбачає розгляд взаємопов'язаних компонентів, які спільно формують

резистентність до стресових чинників у специфічному контексті психологічної практики. Поперше, психологічна наука розглядає емоційний компонент стресостійкості психолога як фундаментальний, оскільки він забезпечує емоційну стабільність, контроль над власними емоційними реакціями та здатність не піддаватися емоційному зараженню від клієнтів у процесі консультування чи психотерапії. Емоційний компонент включає здатність до розпізнавання власних емоційних станів, диференціації емоцій клієнта від своїх власних, регуляції інтенсивності переживань, збереження емоційної рівноваги при спілкуванні з клієнтами в кризових станах, а також спроможність продуктивно використовувати власний емоційний досвід для розуміння клієнта. Досліджуючи особливості емоційної стійкості психологів, можна визначити її специфіку через особливий режим функціонування емоційної сфери, який характеризується здатністю витримувати надмірне емоційне навантаження без перетворення його на емоційне вигорання, зберігати чутливість до емоційних проявів інших людей без надмірної емоційної залученості та підтримувати оптимальний рівень емпатії, що не призводить до емоційного виснаження [3, с. 239].

По-друге, це когнітивний компонент стресостійкості майбутнього психолога, який охоплює комплекс психічних процесів та структур, відповідальних за сприйняття, оцінку та інтерпретацію стресогенних ситуацій професійного характеру. Спеціалізовані когнітивні структури забезпечують адекватне сприйняття складних професійних ситуацій, їх аналіз з огляду на професійні знання та досвід, а також формування оптимальних стратегій вирішення професійних задач в умовах невизначеності чи тиску. Когнітивний компонент стресостійкості психолога включає здатність зберігати ясність мислення під час роботи з клієнтами в кризових станах, швидко аналізувати ситуацію та приймати оптимальні рішення в умовах дефіциту часу чи інформації, гнучко переключатися між різними стратегіями психологічної допомоги відповідно до динаміки стану клієнта. Психологічна

наука виділяє низку спеціалізованих когнітивних процесів, які мають вирішальне значення для стресостійкості психолога, зокрема професійну рефлексію, що забезпечує усвідомлення власних психологічних станів та їх впливу на процес взаємодії з клієнтом, когнітивну переоцінку складних ситуацій, здатність до професійної децентрації та розвинене професійне мислення. Гнучкість мисленнєвих процесів, здатність оперативно використовувати накопичені професійні знання та навички, а також готовність до прийняття нестандартних рішень становлять основу когнітивної стійкості психолога в умовах професійного стресу [4, с. 45].

По-третє, це мотиваційно-вольовий компонент стресостійкості майбутнього психолога, який зумовлює здатність зберігати мотивацію до професійної діяльності та доцільну психологічну активність в умовах стресу. Стійка система професійних цінностей та переконань формує внутрішню мотивацію до подолання професійних труднощів та підтримує психолога в складних ситуаціях професійної взаємодії. Професійні дослідження підкреслюють роль вольової регуляції в структурі стресостійкості психолога, оскільки вона забезпечує контроль над власними психічними процесами, емоційними станами та поведінкою в критичних ситуаціях. Системна організація вольових якостей психолога включає такі характеристики як наполегливість у досягненні професійних цілей, зібраність та зосередженість під час роботи з складними випадками, самодисципліну, здатність до самомотивації та мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях. Специфічний аспект вольового компоненту стресостійкості психолога полягає в здатності утримувати професійну позицію при роботі з клієнтами в гострих кризових станах, зберігати межі професійної ролі при високій емоційній залученості в проблеми клієнта та протистояти професійним спокусам, наприклад, бажанню вийти за межі професійних повноважень. Вольова саморегуляція забезпечує психологу можливість зберігати цілеспрямованість та продуктивність діяльності навіть в умовах тривалого

професійного стресу, що має особливе значення для профілактики синдрому професійного вигорання[5, с. 103].

По-четверте – саморегуляційний компонент стресостійкості майбутнього психолога, спираючись на вже окреслені емоційні, когнітивні та вольові характеристики, він відіграє роль центрального механізму, що забезпечує внутрішню узгодженість психічної діяльності в умовах підвищеного навантаження.

Виходячи з концептуальної моделі саморегуляції, що включає фази цілевизначення, планування, моніторингу та корекції власної діяльності, можна стверджувати, що саме здатність до регуляції внутрішніх станів визначає, наскільки ефективно психолог буде протистояти деструктивним впливам стресу. Забезпечуючи інтеграцію емоційної стабільності, когнітивної ясності та мотиваційної активності, саморегуляція виступає інструментом стабілізації особистісного функціонування в умовах професійної нестабільності.

Спираючись на теорії Ю. Кулла, А. Бандури та В. Мороса, можна виокремити ключові аспекти саморегуляції, що мають особливе значення для психологів: емоційна саморегуляція (контроль над афективними реакціями під час взаємодії з клієнтами), когнітивна саморегуляція (усвідомлення переконань і установок, що активуються в стресі), поведінкова саморегуляція (управління реакціями у стресових ситуаціях), а також рефлексивна саморегуляція – здатність критично оцінювати власну професійну діяльність та коригувати її в контексті етичних норм і стандартів.

Забезпечуючи адаптивну реакцію на динамічні професійні обставини, саморегуляція виступає умовою збереження продуктивності в довготривалому стресі, сприяє профілактиці емоційного вигорання та підтримує високу якість психологічної допомоги. Її розвиток є одним із найперспективніших напрямів у підготовці майбутніх психологів до роботи в емоційно напружених умовах практики [5, с. 103].

По-п'яте, поведінковий компонент стресостійкості майбутнього психолога проявляється через набір професійних копінг-стратегій та конкретних дій, спрямованих на ефективне подолання стресових ситуацій у професійному контексті. Психологічна практика вимагає від фахівця володіння специфічними моделями поведінки, що дозволяють зберігати ефективність взаємодії з клієнтами навіть в умовах емоційної напруги та складних професійних ситуацій. Конструктивні поведінкові патерни психолога включають здатність структурувати консультативний процес в умовах невизначеності, зберігати оптимальний темп роботи при високому навантаженні, гнучко адаптувати свої дії відповідно до динаміки психологічного стану клієнта, ефективно управляти часовими ресурсами та робочим простором. Оптимальні копінг-стратегії психолога характеризуються проблемно-орієнтованим підходом до вирішення професійних викликів, пошуком конструктивної соціальної підтримки, використанням професійної супервізії та здатністю до своєчасного делегування повноважень у випадках, що виходять за межі компетенції. Дослідження поведінкових аспектів стресостійкості психологів підкреслюють значення здатності фахівця до чіткого структурування власної професійної діяльності, встановлення балансу між професійним та особистим життям, розвитку навичок асертивної поведінки у професійному спілкуванні та вміння своєчасно звертатися за професійною підтримкою до колег [6, с. 35].

По-шосте, психофізіологічний компонент стресостійкості майбутнього психолога, який охоплює індивідуальні особливості нервової системи, що впливають на характер реагування на професійні стресори та здатність підтримувати працездатність в умовах тривалого навантаження. Психологічні дослідження визначають силу та врівноваженість нервових процесів як біологічне підґрунтя стресостійкості, що забезпечує здатність фахівця витримувати інтенсивну психоемоційну напругу, властиву

психологічному консультуванню та психотерапії. Природна схильність нервової системи до відновлення після стресу, енергетичний потенціал організму, швидкість обробки інформації становлять фізіологічний базис для формування професійної стресостійкості. Дослідження психофізіологічних особливостей успішних психологів виявляють наявність оптимального поєднання лабільності та пластичності нервових процесів, що забезпечує балансування між емоційною чутливістю та психологічною стійкістю. Психофізіологічна регуляція включає здатність до швидкого відновлення ресурсів організму, навички саморегуляції вегетативних функцій, управління м'язовим тонусом та диханням, підтримку оптимального рівня фізичної активності для запобігання негативним наслідкам професійного стресу. Особливості вищої нервової діяльності впливають на формування індивідуального стилю подолання стресу, проте професійна підготовка психолога передбачає розвиток навичок компенсації недостатньо розвинених психофізіологічних якостей шляхом цілеспрямованого навчання методам саморегуляції та оптимізації функціонального стану організму [7, с. 27].

По-сьоме, комунікативний компонент стресостійкості майбутнього психолога відображає здатність зберігати ефективність професійного спілкування в напружених, емоційно насичених та конфліктних ситуаціях психологічної практики. Професійна комунікація психолога в умовах стресу потребує особливих навичок, що дозволяють підтримувати конструктивну взаємодію, незважаючи на емоційну напругу, неоднозначність ситуації чи прояви опору з боку клієнта. Структура комунікативної стресостійкості психолога включає здатність зберігати чіткість професійного мовлення під тиском обставин, навички активного слухання та емпатійного реагування в емоційно складних ситуаціях, вміння керувати динамікою діалогу з клієнтом у кризовому стані, здатність зберігати конгруентність вербальної та невербальної комунікації при високому рівні стресу. Психологічні дослідження підкреслюють значення комунікативної гнучкості психолога,

яка дозволяє швидко адаптувати стиль спілкування до особливостей клієнта та специфіки ситуації, зберігаючи при цьому професійну позицію та психологічні межі. Розвинена комунікативна стресостійкість забезпечує психологу здатність долати комунікативні бар'єри, вирішувати конфліктні ситуації, працювати з агресивними проявами клієнта та зберігати терапевтичну присутність при обговоренні травматичного досвіду.

Отже, професійний розвиток комунікативної компетентності психолога спрямований на формування навичок подолання комунікативного стресу, розширення репертуару комунікативних стратегій та підвищення стійкості до комунікативних провокацій, що є невід'ємною частиною професійної діяльності психолога.

1.2. Професійні стресори в діяльності психолога та їхні психологічні наслідки

У сучасній соціальній та педагогічній психології в рамках сучасних і традиційних підходів до осмислення проблем освітніх криз і стресів формується уявлення про стресостійкість (майбутнього або працюючого) психолога-педагога як певної узагальненої або системної метаздатності або метакомпетентності (системи метакомпетецій), що забезпечує досягнення професійних умов інтенсивних та масштабних особистісних, міжособистісних (мікросоціальних) та міжгрупових/суспільних (макросоціальних) криз та конфліктів [6].

Дослідники виділяють як причину студентського стресу:

- 1) суворість викладачів;
- 2) велике навчальне навантаження;
- 3) незрозумілі, нудні підручники;
- 4) життя далеко від батьків;
- 5) невміння правильно розпорядитися обмеженими фінансовими

ресурсами;

- 6) невміння правильно організувати режим дня;
- 7) проблеми спільного проживання з іншими студентами;
- 8) конфлікт групи;
- 9) надмірно серйозне ставлення до навчання;
- 10) небажання вчитися чи розчарування у професії;
- 11) сором'язливість, сором'язливість;
- 12) страх перед майбутнім;
- 13) проблеми в особистому житті та ін [5].

Студенти, які навчаються за напрямом «Психологія», також відчують стрес у процесі навчання та відчують його негативні наслідки. Проте вплив цього чинника та її наслідків, до яких можна віднести підвищену тривожність, втрата інтересу до досліджуваному напрямку, виснаження емоційноенергійних і особистісних ресурсів, неприпустимо з урахуванням специфіки цього напрями навчання, метою якого є, зокрема турбота про збереження психологічного здоров'я суспільства.

Поглиблений аналіз наявних матеріалів та практик у цій сфері може підвищити ефективність реалізації інноваційних педагогічних стратегій, спрямованих на зменшення рівня стресу, підвищення залученості та покращення психоемоційного стану студентів.

Недостатня стресостійкість може призвести до емоційного вигорання, зниження якості підготовки, розвитку психічних розладів у майбутніх психологів. У зв'язку з цим вивчення цього питання дозволяє виявити важливі аспекти, які можуть бути використані для покращення підготовки студентів та підвищення їхньої професійної компетентності. Дана обставина дозволила нам сформулювати проблему дослідження, яка полягає у необхідності вивчення психологічних особливостей студентів-психологів, які сприяють подоланню стресових ситуацій, що виникають як у процесі навчання, так і у майбутній професійній діяльності.

«Якщо припустити подальше безперервне наростання факторів швидкоплинності, новизни та різноманітності, то людям, які мають жити в суперіндустріальному суспільстві, знадобляться нові вміння та навички у трьох ключових сферах: вмінні вчитися, вмінні спілкуватися та вмінні обирати» [7, с. 449]. Стійкість до стресів – властивість, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність), характеристика, що забезпечує гомеостаз людини як психофізіологічної та соціокультурної системи. Виходячи з цього, стресостійкість є показником якості навчально-професійної діяльності (екстраперсонального, соціального) майбутнього фахівця, а також якості його особистісного та міжособистісного (інтраперсонального та інтерперсонального) розвитку. За невідповідності потенцій суб'єкта конкретним вимогам та умовам професійної діяльності яскравіше виявляються внутрішній – особистісний, а також міжособистісний компоненти стресостійкості.

Роль цих компонентів полягає в тому, щоб виробити систему захисту людини від стрес-факторів, що забезпечує стійкість (захищеність) від розвитку дистресових станів, станів травми і (або), якщо такі виникли, що допомагає подолати ці стани максимально ефективно і продуктивно, тобто використовувати їх з метою особистісного, міжособистісного та навчальнонавчального. Однак працюють ці фактори залежно від того, наскільки вони сформовані, у тому числі від того, наскільки людина 1) суб'єктна чи «інтересуб'єктна», реалізує себе як людину серед людей; 2) цілісний і послідовний, розуміє себе і світ і прагне розвитку розуміння; 3) усвідомлений, здатний і готовий реалізувати свої здібності, виявити та подолати свої обмеження у своєму житті в цілому та професії зокрема [8; 9].

У найзагальнішому сенсі стрес (від англ. stress – навантаження, тиск, напруга) – неспецифічна (загальна) визначається як реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому). Таким

чином, це визначення відбиває те, що на кожну вимогу середовища організм реагує особливою напругою. Стрес сприймається тим, що відбувається, і виникає в момент найбільш сильної реакції, що виходить з-під контролю [10].

Розвиток готовності та здатності справлятися зі стресами (співволодіння) пов'язується, як правило, з кількома основними компетенціями та ресурсами:

- активності та самоврядування, самостійності як свободи та творчої незалежності, особливо важливих у ситуаціях зіткнення з внутрішньоособистісними та міжособистісними конфліктами та кризами, здатності та готовності долати стани типу «вивченої безпорадності», «глухого кута», трансцендентуватися і (само) актуалізуватися, іноді всупереч і всупереч іншим. людей;

- прагнення і вміння розуміти і розвиватися, «вчитися», отримувати якісну освіту, що дозволяє перетворювати проблемні, в тому числі конфліктні та кризові, ситуації в професійних та інших відносинах, вміння і прагнення розуміти себе і світ, досліджувати своє та інших людей місце і час в навколишньому світі, творчо переглядати відоме і зрозуміле, (само)освіти та управління освітніми та іншими процесами та відносинами;

- готовності та здатності до спільного з іншими людьми вирішенню навчально-виховних та інших проблем, включаючи вміння та прагнення запобігати та залагоджувати конфлікти (медіаційно-переговорні компетенції), долати стреси тощо (компетенції стійкості та впорання зі своїми та чужими стресами).

Дослідження в цьому напрямі дуже великі і відносяться до різних галузей, але завдання їх інтеграції до цього часу окремо не ставилося. Потреба інтегративному дослідженні стрес-соустойчивости майбутнього фахівця, робота якого протікає у сфері професійних відносин групи «людина-

людина», дуже велика. Розглянемо основні сфери досліджень стресостійкості спеціалістів.

Стійкість до стресів як феномен самостійності людини. Одна з великих галузей дослідження стресостійкості в освітніх та інших відносинах торкається вивчення активності, суб'єктності, самостійності та самоврядування людини. Їй присвячені численні вітчизняні та зарубіжні роботи, що відображають як традиційні погляди та ідеї щодо самостійності людини, так і ідеї зв'язку самостійності та стресостійкості [10]. К. Травеніус визначає самостійність, або автономію фахівця, як «здатність і готовність допомогти учням взяти на себе відповідальність» за свою (життєдіяльність): відповідальність як ставлення дозволяє успішно запобігти або подолати потрапляння в стресову ситуацію [11]. Р. Сміт та С. Ердоган виділяють два аспекти автономії педагога-психолога: здатність до самостійного розвитку та свободу від контролю з боку інших, у тому числі психологічного, маніпулятивного [12].

На думку багатьох вчених та практиків, автономія полягає в тому, щоб зміцнювати як професійну межу переживання свободи волі та підтримку, просування суб'єктності, самостійності та творчості [13; 14]. Зазвичай професійна самостійність психолога усвідомлено чи спонтанно, рано чи пізно стає навчально-професійною самостійністю його підопічних. Присвоєння моделей поведінки та взаємодії, смислів і способів осмислення реальності, цілей і цінностей психолога-педагога його підопічні відбувається в результаті його явного або неявного сприйняття як зразка для наслідування – значущої / референтної особи, яка виступає як суб'єкт управління, що делегує відповідальність та управління учню, як джерело зворотного зв'язку та оцінної активності (активності), як транслятор культурних нормативів, пов'язаних з ними приписів та заборон культури, включаючи заборони та приписи про впорання зі стресами, кризами, конфліктами. Проте така свобода рідко існує у обстановці освітнього закладу, а вплив сім'ї та іншого

найближчого оточення, як і вплив макросоціальної ситуації життя, включаючи культурні традиції чи його інтенсивні, множинні, катастрофічні зміни, може бути значно значнішим, ніж вплив педагога. Тому у передачі досвіду самостійності та у становленні людини самостійною, самоврядною істотою можуть виникати збої та неоднозначні ситуації: вибір способу подолання/мінімізації стресу – самостійне завдання індивіда, яке він, проте, реалізує під впливом цілої системи зовнішніх факторів [15].

Дослідження, присвячені стійкості до стресу, стресової витривалості та копінг-стратегіям, набули значущості як у зарубіжній, так і в українській науці, де цей аспект став важливою компетенцією для багатьох професій [10]. Поняття стресостійкості охоплює широкий спектр аспектів і немає єдиної інтерпретації.

В.А. Бодров та А.А. Обознов, стресостійкість розглядають як сукупну якість характеру, що відбиває здатність індивіда адаптуватися до різних стресорам. Ця якість визначається ефективністю використання внутрішніх ресурсів системи у адаптації до актуальних стресових викликів [14].

Б.Х. Варданян та С.В. Суботін акцентують увагу на складній природі цього явища, описуючи його як двоїстий феномен. З одного боку, виявлена риса стійкості до стресу пов'язана з рівнем успіху чи невдачі у професійній діяльності. З іншого боку, її внутрішній аспект включає здатність особистості зберігати цілісність та внутрішній баланс [13].

П.Б. Зільберман визначає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, яка завдяки взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності забезпечує успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці [19].

Визначаючи окремий випадок стресостійкості – стресостійкість студентів це навичка підтримки психологічної рівноваги та вміння справлятися з освітніми викликами. У процесі навчання виникають численні

перепони, і саме стресостійкість стає важливою якістю для їхнього подолання

[16, 2].

Як фактори, що сприяють підвищенню стресостійкості можна виділити: 1. Здатність справлятися з емоціями та навички саморегулювання. Навички саморегуляції забезпечують ефективне розподілення часу, що допомагає уникнути затримок.

2. Наявність соціальної підтримки від близьких, однокурсників та викладачів створює відчуття захищеності та впевненості у своїх силах.

3. Особистісні характеристики, такі як позитивне світосприйняття та адаптивність, як захисний механізм, також впливають на здатність студентів долати навчальні та життєві труднощі, підтримуючи психоемоційну рівновагу. Захисні механізми, включаючи різноманітні способи подолання, сприяють адаптації та подолання труднощів.

Так, С. Фолкман і Р. Лазарус виділяють два типи копінг-стратегій (способів додання): перший – проблемно-орієнтований копінг, другий – емоційно-орієнтований копінг [9].

А.В. Міхєєва інтерпретує стійкість до стресу як сукупність певних навичок та здібностей:

- вміння підтримувати високий рівень енергії та продуктивності без зниження результативності роботи;
- вміння протистояти сильним зовнішнім впливам, які сприймаються як загрози, що викликає зміни в поведінці;
- вміння керувати надмірною збудливістю та емоційною напругою, спричиненою стресовими факторами [12].

Таким чином, стресостійкість – це багатогранна властивість особистості, яка включає взаємодію безлічі аспектів людської природи, у тому числі біологічних, психологічних і соціальних елементів, що дозволяє успішно функціонувати навіть в умовах стресу, при цьому допомагає

зберігати психологічний комфорт і психофізіологічну стійкість. Ці показники багато в чому визначаються як психічні, і нейробіологічні аспекти особистості. З іншого боку, навчальна діяльність, що сприяє розвитку у студентів-психологів навичок та особистісних якостей, також відіграє роль у формуванні стресостійкості, створюючи взаємозв'язок між професійним зростанням та рівнем стійкості до стресів.

Готовність і здатність психолога-педагога до самостійної та відповідальної поведінки у стресових ситуаціях постає як відправна точка для успішної професійної та іншої діяльності. Вона наслідок минулого досвіду навчання та виховання, а також роботи над собою, самонавчання та самовиховання [16]. Вона ж виступає і як фактор розвитку підопічними психолога-педагога їхньої власної самостійності та стійкості до стресів: впевненість у собі та світі, готовність та здатність взяти на себе відповідальність за свою власну поведінку та інтеракції, цінності та відносини [17; 18].

Значна частина досліджень у цій сфері також пов'язана з поняттями рівня, або локусу, суб'єктивного контролю, полінезалежності тощо. п. Внутрішній локус відбиває незалежність, самостійність та активність людини у досягненні своїх цілей, особисту відповідальність за свої вчинки та стосунки. Внутрішній локус, або «полінезалежність», людини також має дуже тісний взаємозв'язок зі стресостійкістю. Згідно з сталими класичними дослідженнями даної характеристики відзначається більш виражена стресостійкість в осіб з внутрішнім локусом контролю [2]. Таким чином, «полінезалежність», або незалежність від ситуації, свобода та вибір відповідальності допомагають людині ставати стресостійкою та зберігати стресостійкість. Разом з тим готовність і здатність співпрацювати і допомагати також пов'язана з більш високою стійкістю до стресів, співпраця – одна з стратегій подолання стресів різних типів [19]. Внутрішній локус і «полінезалежність» людини також корелюють з її здатністю і готовністю до

розвитку розуміння себе і світу, вмінням і прагненням вчитися, у тому числі так званому «глибокому» чи якісному навчанню.

Розвиток самостійності та активності студентів у вузі може здійснюватись, насамперед, у контексті активних форм освітньої взаємодії, які спонукають і надають студентам можливості проявити себе як унікальних, відповідальних, творчих суб'єктів.

Стійкість до стресів як результат уміння та прагнення вчитися. Деякі дослідники вважають стійкість до стресів природним результатом спрямованих тренувань, а також «побічним» компонентом уміння змінюватися, в тому числі вчитися і вчити [20-23], виховувати інших і себе, наслідком розгорнутої пошукової або «розуміє» активності, спрямованої на подолання бар'єрів і глухих кутів. станів [7; 9; 20]. Дослідження цього компонента професійного становлення майбутніх психологів-педагогів у контексті стійкості й подолання стресів тісно пов'язане з поняттями «вивченої безпорадності» та «неадаптивної активності»: людина здатна виходити за межі готівкової ситуації і самої себе, долати нав'язані їй обмеження розуміння себе і світу, життя в ньому. Дослідники вивченої безпорадності (М. Селігман та його школа), творчості та самоактуалізації (А. Маслоу, Н. Роджерс) та неадаптивної активності (школа В. А. Петровського та ін.) акцентують роль внутрішнього спонукання до успіху та розвитку (до змін, самоактуалізації), а також важливість зовнішніх факторів: освіти, що підтримує та стимулює розвиток людини як цілісності (особистості та партнера) [9] Вони описують життя людини, стійкого до стресів, як життя повноцінно функціонуючого, що самоактуалізується або прагне до самоактуалізації та самореалізації, до розвитку людини. Ця людина вміє вчитися та вчити [24; 25].

Стійкість людини до стресу пов'язується не з відмовою від розвитку (ідея якого чітко проглядається в сучасних деклараціях «стійкого розвитку»), а з прийняттям змін, умінням орієнтуватися на конкретні цілі, живучи в

ситуації невизначеності, блокади, конфлікту, кризи, враховувати свої та інших людей потреби та цінності. Особливий інтерес у дослідженнях стресостійкості викликає проблема активних, самостійних, пошукових копінг-стратегій поведінки, пошукової чи неадаптивної/нададаптивної активності, володіння різними типами навчання, включаючи «глибинне» (контекстне) та метанавчання [26; 29].

Своє поведінка являє собою індивідуальний спосіб взаємодії людини з важкою життєвою ситуацією, вимоги якої перевищують ресурси людини. Це сукупність когнітивних, поведінкових і емоційних, а часом і моральних зусиль, що мають усвідомлений характер і спрямованих на вирішення або зміну критичної / проблемної / невизначеної ситуації, вихід з неї або відносин, що її створюють, або поєднання зусиль, які дозволяють звикнути до ситуації або ухилитися від пред'явлених. Для вироблення способів подолання поведінки у важких життєвих обставинах важливе розуміння сутності стійкості до стресу як феномену, тісно пов'язаного як з самостійністю, активністю та незалежністю людини, так і з його компетенціями в галузі співпраці / взаємодопомоги у запобіганні та вирішенні проблем та конфліктів (медіації) [30;34].

Розвиток уміння вчитися, освоєння метакогнітивних компетенцій в освітніх відносинах – важливі ресурси для підвищення стресостійкості студентів. Один із шляхів тут – «рефлексивна освіта» та інші підходи до формування «критичного мислення», рефлексії та усвідомленості процесів та результатів навчально-виховних відносин.

Стійкість до стресів як феномен соціально-психологічної компетентності. Будь-яка зміна вимагає ухвалення рішення про те, чи впорається з ситуацією людина сама чи їй потрібна допомога, є вона надає допомогу або отримує її тощо. буд. Соціально-психологічна компетентність включає в себе систему знань і умінь побудови соціальних відносин у різних умовах і ситуаціях, вона передбачає компетентність у собі, своєму

теперішньому та своєму потенціалі, можливостях та обмеженнях, у минулому та майбутньому, вміння будувати своє життя та відносини з собою, спираючись на саморозуміння. Вона передбачає компетентність в інших: вміння та прагнення розуміти їх, оцінювати їх потенціал, осмислювати їхнє минуле та майбутнє, будувати стосунки з ними на основі такого розуміння. Вона також передбачає компетентність у соціальних ситуаціях різних типів, включаючи навчально-професійні. Останні також можуть бути поділені на ситуації, пов'язані з повсякденно-рутинними та кризовими, конфліктними відносинами та інтеракціями, останні вимагають від людини компетенцій у сфері посередництва та медіації, профілактики, ведення/проходження та корекції конфліктних (спірних) ситуацій, крім умінь та знань в галузі індивідуально.

Важливими компонентами її також, зокрема, є конфліктологічна компетентність та едолологічна. Для психолога остання – критерій його професіоналізму. Соціально-психологічна компетентність загалом є важливою умовою стресостійкості будь-якої людини, але для фахівців, які працюють у сфері професій «людина-людина», вона є особливо важливою. Провідним тут є прагнення та вміння використовувати конфлікти, проблеми, кризи та інші стресові ситуації з метою розвитку своїх відносин зі світом, виступати як суб'єкт, що співпрацює, посередник чи медіатор. Сама по собі діяльність медіації пов'язана з високим ступенем стресостійкості: внутрішнього та зовнішнього балансу, саморегуляції як усвідомленості та узгодженості розуміння себе, інших та ситуації.

У педагогічному контексті у розвиток цієї здібності дуже цікавими виявляються практики спільного навчання – «навчання разом», «навчання у співпраці» [39; 42].

У спільній роботі учні досягають, що успіх їх активності, в тому числі подолання, багато в чому залежить від злагодженої спільної роботи, своєчасної та доречної допомоги та співробітництва, що можливе

накопичення, кумуляція продуктивних та ефективних вкладів індивідів, особливо якщо вони згуртовані та не уникають індивідуальної відповідальності: успіх групи залежить від удач чи невдач кожного її члена [36; 39]. Вони разом шукають і «складають» у ціле необхідну інформацію та вирішення проблеми (техніка Jigsaw), інтегруючи в діалозі відкриті та приховані знання та вміння [37; 39, с. 29], пробують різні ролі, розвиваючи розуміння себе та світу. Починаючи «вчитися разом», учні здійснюють взаємонавчання та взаємоперевірку, диференціацію та порівняння варіантів владної поведінки та вирішення проблем, допомогу слабким з боку сильних, уважне слухання та облік «слабких голосів» та важливої інформації, яку вони несуть, «сильними» [36; 37]. Головна ідея навчання у співпраці – навчатися разом, а не просто щось виконувати разом. При цьому метою розробок у цій галузі виступають не стільки корекція порушень і впорання зі стресами, скільки їх профілактика, впорядкування взаємодій студентів у психологічно безпечному середовищі, навчання взаємодопомоги та розуміння один одного.

В даний час найбільш актуальним вважається питання про діагностику наявності та оптимізації стресостійкості в рамках підготовки висококваліфікованих кадрів у галузі педагогіки та психології. Це пов'язано з тим, що стійкість до стресів є важливою якістю для працівників у системі відносин «людина-людина» [10], що вимагає від професіонала здатності протистояти безлічі викликів, емоційним та професійним навантаженням. Адекватний рівень стресостійкості майбутніх психологів є важливою передумовою успішної роботи. Такі фахівці повинні вміти ефективно керувати своїм стресом та емоціями, а також бути готовими до роботи з різними емоційними та психологічними проблемами, з якими вони можуть зіткнутися у процесі своєї діяльності. Вміння ефективно управляти стресом та емоціями допоможе їм успішно вирішувати завдання у сучасних динамічних, недостатньо визначених та неоднозначних умовах [1], створювати підтримуючу атмосферу у навчальному середовищі та знаходити

індивідуальний підхід при взаємодії з оточуючими. Оцінка рівня стресостійкості може допомогти майбутнім психологам зрозуміти свої сильні та слабкі сторони в цій галузі, стати важливою основою для розвитку та вдосконалення професійних навичок та компетенцій.

Отже, дослідження проблематики стійкості до стресу майбутніх психологів стає актуальним та важливим напрямом у підготовці фахівців. Це допоможе спрогнозувати необхідні ресурси і психолого-педагогічні умови, які дозволять зрозуміти способи адаптації майбутніх психологів до умов, що змінюються, а також варіації управління власним емоційним станом.

Виклад основного матеріалу статті. У науковій літературі під стійкістю до стресів прийнято розуміти міждисциплінарну, інтегративно-системну характеристику, властивість особистості, що дозволяє перенести навантаження з мінімальними психологічними наслідками, підтримати оптимальну працездатність і продуктивність діяльності.

Стресостійкість передбачає певний рівень адаптації до психоемоційної ситуації, тобто застосування адаптивних механізмів. Такі механізми можуть включати ефективні стратегії вирішення проблем, позитивне мислення та розвиток соціальних навичок, які сприяють підтримці гармонійних відносин з оточуючими. За наявності напруженої ситуації настає стадія емоційної реактивності та відзначаються вегетативні реакції емоціогенного характеру. Якщо спостерігається адаптація до ситуації, відбувається придушення вегетативних зрушень, застосування саморегуляції у межах доцільної поведінки. Адаптація може проявлятися продуктивно (при високій стресостійкості) або деструктивно (при низькій).

У стресостійкості психологів звертається увага на наявність позитивної Я-концепції разом із активними копінг-стратегіями. Я-концепція сприяє вибору адекватних ситуації когнітивних і поведінкових зусиль, виступає підживлюючим фактором для адаптивної справляє поведінки [3].

Стресостійкість студентів-майбутніх психологів пов'язана з іншими психологічними рисами і якостями: «локусом» контролю, самооцінкою, життєстійкістю, ціннісними орієнтаціями, установками, емоційною саморегуляцією та ін. ірраціональних установок, нижчий за показник стресостійкості [8]. Ці студенти часто вважають за краще залишатися в межах власного комфорту, уникаючи ситуацій, які можуть спричинити стрес або дискомфорт. Це може виявлятися у різних аспектах життя (від особистих стосунків до професійних зобов'язань). Страх перед можливими невдачами часом стає вирішальним чинником під час прийняття рішень. З іншого боку, студенти з високою стійкістю до стресів проявляють активність у пошуку рішень, коли стикаються з емоційними навантаженнями, знаходять баланс між активним пошуком рішень і усвідомленням. Ця якість дозволяє їм не лише аналізувати ситуацію, а й шукати оптимальні шляхи виходу із неї. Такі студенти найчастіше розглядають проблеми як тимчасові труднощі, що допомагає їм не зациклюватись на негативі та зберігати впевненість у собі. Будь-яка стресова ситуація переорієнтується з позиції, що загрожує вимагаючому дозволу.

Найчастіше майбутні психологи нестійкі стосовно стресогенним чинникам. Сучасні дослідження свідчать, що стрес майбутніх психологів пов'язані з інтелектуальними ознаками, навчальними навантаженнями, адаптаційними труднощами, дисгармонією міжособистісних відносин. У деяких дослідженнях зроблено висновок про те, що серед студентів найменшою мірою поширений емоційно-орієнтований копінг, спрямований на пошук соціальної підтримки та вираження власних почуттів [4]. Внаслідок накопичення негативних емоцій формується стрес і запускається процес емоційного вигорання.

Спостерігається помітний прогрес у формуванні стресостійкості у студентів протягом їхнього навчання, починаючи з першого та закінчуючи випускним курсом. Це з багатьма чинниками. На першому етапі, коли молоді

фахівці лише вступають у навчальний процес та нове соціальне середовище, рівень їхньої стійкості до стресу часто буває низьким. Студенти стикаються з низкою нових викликів (таких, як незнайомі предмети, вимоги до успішності, необхідність взаємодії з однокурсниками та ін.), що може викликати підвищену тривожність та невпевненість. Згодом, накопичуючи досвід, вони стають більш впевненими у собі. До 5-го-четвертого курсу студенти вже вміють ефективно керувати своїм часом та співвідносити навчання з особистим життям. Поглиблене вивчення своєї спеціальності допомагає їм ясніше розуміти професійні цілі та завдання, що сприяє розвитку стійкості до стресу через освоєння методів саморегуляції та адаптації. До випускного курсу рівень стресостійкості значно зростає. Студенти застосовують свої навички на практиці, беручи участь у стажуваннях та проектах, і усвідомлення своїх емоцій та їх впливу на результати стає важливим аспектом. Ті, хто пройшов цей шлях, знаходять не лише знання, а й упевненість у своїх силах, що суттєво покращує їхні шанси на успішну кар'єру.

Прийнято оцінювати рівень стресостійкості майбутніх психологів за певними критеріями. Мотиваційний компонент виявляється шляхом оцінки потреби у задоволенні виконуваної діяльності та прагнення до мобілізації, когнітивний – рівня майстерності (компетентність), поведінковий – прояви наявних знань для подолання емоціогенних ситуацій, ціннісно-сислової – оцінки та загального ставлення до всього, що відбувається саморегуляції, – емоції.

Отже, варто розглянути впливовість ресурсів, що забезпечують динамічність процесу формування професійної стійкості стресів майбутніх психологів. Кожен вищий навчальний заклад створює певні професійнорозвиваючі ресурси [2], однак у рамках вирішуваної психолого-педагогічної проблеми нас переважно цікавлять ті з них, задіяність яких мають продуктивний вплив на стресостійкість у процесі навчання і після

випуску з вишу підготовленого психолога. До таких ресурсів відноситься комплекс факторів (внутрішніх і зовнішніх), що поєднуються індивідуально для кожного окремого студента. Внутрішні фактори включають такі особистісні характеристики, як оптимізм, високу самооцінку та навички саморегуляції. Зовнішні чинники, своєю чергою, охоплюють підтримку з боку оточуючих, зручне робоче оточення та середовище організації. Все це у комплексі сприяє формуванню стійкості до стресу.

Стійкість до впливу професійного стресу сприяє закріпленню стресостійкості як особистісного ресурсу [7], формуванню гнучкості поведінки, компетентності та професійної успішності. Розглянутий у ширшому контексті, цей досвід особистості призводить до формування деяких психологічних ресурсів, що забезпечують здатність адаптуватися до стресових ситуацій [6] і виявляти життестійкість [5]. Придбана у своїй можливість зберігати внутрішній баланс, що грає ключову роль навчальної діяльності [9], культивується надалі (як у побудові кар'єри, і у особистому житті майбутнього психолога).

Однією із ключових стратегій оптимізації стійкості студентів до стресових ситуацій є своєчасне проведення діагностичних досліджень. Це дає можливість визначити рівень стресу студентів та виявити конкретні фактори, що впливають на їхній психоемоційний стан, а також сприяє розвитку їх усвідомленості щодо власних емоційних переживань. Облік індивідуальних особливостей кожного студента допомагає розробити ефективніші методи підтримки та зміцнення психічного здоров'я.

Знервованість, що з'являється, пригніченість швидко обмежується надією на успіх і впевненістю у власних силах. Ці студенти добре усвідомлюють, що життя сповнене несподіванок і в будь-якому непорозумінні відкриваються нові горизонти та можливості. Це надає студентам сил рухатися далі, справляючись із роздратуванням та невпевненістю, почуттям непереборності ситуації. Дослідження показує

тенденцію: що вище показники за шкалою стресу, тим нижче страсостійкість, тому важливий пошук психолого-педагогічного вирішення проблеми у системі підготовки психологічних кадрів.

Оптимізація стресостійкості майбутніх психологів вимагає комплексного підходу, який включає як проведення попередньої діагностики, так і прогноз психолого-педагогічних умов, розробку психолого-педагогічної програми.

Попередня оцінка рівня стресостійкості серед студентів психологічних та психолого-педагогічних напрямів підготовки може бути дуже корисною для виявлення існуючих проблем у цій галузі. Для майбутніх випускників вишу, які регулярно стикаються з великою кількістю навчальних завдань, обмеженими термінами, екзаменаційною сесією та іншими навчальнопрофесійними завданнями, стресова ситуація є очікуваною.

Більшість студентів, які готуються стати психологами, демонструють рівень стресу, що сприймається середній і вищий за середній, що є важливою характеристикою для подальшого аналізу стресостійкості. Це допоможе зрозуміти механізми саморегуляції, які використовуються студентами, а також виявити їх сильні та слабкі сторони та визначити напрями для розвитку необхідних навичок, що сприяють ефективному управлінню стресом у процесі їхньої професійної підготовки.

Отримані результати досліджень, проведених раніше, підтверджують наявність дефіцитів та важливість глибшого вивчення питань стресостійкості майбутніх психологів у психолого-педагогічному контексті впливу на цей найважливіший ресурс їхнього професійного становлення. Намічено додаткові тестування та опитування з метою з'ясування причин, що впливають на рівень стресостійкості студентів, аналізу детермінуючих ситуацій, внутрішніх реакцій та стратегій адаптації. Це стане надійною основою для створення обґрунтованої психолого-педагогічної програми, спрямованої на оптимізацію стресостійкості як внутрішнього ресурсу

майбутніх психологів, що продуктивно впливає на якість освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності.

Отже, стресостійкість стає особливо актуальною в умовах сучасного світу, де професійні виклики та емоційні навантаження зростають. Аналіз проблем, пов'язаних з управлінням стресом майбутніх фахівців у галузі педагогіки та психології, дозволяє знизити ризик виникнення у них серйозних психоемоційних розладів у майбутньому. Це розкриває необхідність виявлення рівня стійкості до стресів для подальшого проектування психологопедагогічної програми його оптимізації.

1.3. Аналіз підходів до розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції у процесі фахової підготовки

Системний підхід до формування стресостійкості майбутніх психологів розглядає цей процес як цілісне явище, що охоплює взаємопов'язані компоненти професійної підготовки та особистісного розвитку, спрямовані на формування здатності протистояти професійним стресам. Методологія системного підходу базується на розумінні стресостійкості як складного психологічного утворення, що розвивається в результаті системної взаємодії різних аспектів освітнього процесу – від теоретичної підготовки до практичного набуття професійних навичок. Системне формування стресостійкості передбачає інтеграцію навчальних дисциплін, позааудиторної роботи, психологічної практики та самостійного професійного розвитку студентів для досягнення синергетичного ефекту в розвитку даної професійно значущої якості. Психологічна теорія підкреслює значення системності педагогічних впливів, які мають охоплювати розвиток усіх структурних компонентів стресостійкості та залучати різні канали формування професійних навичок – когнітивний, емоційний, поведінковий та комунікативний. Методологічне значення системного підходу полягає в

тому, що він забезпечує проектування цілісної технології формування стресостійкості майбутніх психологів, яка враховує як послідовність формування окремих компонентів, так і їхній взаємозв'язок протягом усього періоду професійної підготовки.

Реалізація системного підходу вимагає створення спеціального освітнього середовища, в якому студенти-психологи послідовно оволодівають теоретичними знаннями про природу психологічного стресу, діагностичними навичками для виявлення стресових станів, методами психологічної саморегуляції та технологіями профілактики професійного вигорання, що в комплексі забезпечує формування професійної стресостійкості [8, с. 118].

Компетентнісний підхід до формування стресостійкості майбутніх психологів центрується на розвитку специфічних професійних компетенцій, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій у психологічній практиці.

Методологія компетентнісного підходу передбачає визначення чітких компетенцій, пов'язаних зі стресостійкістю, розробку критеріїв їх оцінювання та створення навчальних ситуацій, що стимулюють розвиток відповідних здібностей та навичок. Психологічна наука виділяє низку компетенцій, що забезпечують стресостійкість психолога, а саме когнітивні компетенції, пов'язані з розумінням природи стресових станів та механізмів їх розвитку; технологічні компетенції, що відповідають за володіння методами діагностики стресових станів та способами психологічної допомоги в стресових ситуаціях; саморегуляційні компетенції, які забезпечують здатність психолога управляти власними психічними станами в умовах професійного стресу; комунікативні компетенції, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію з клієнтами в складних ситуаціях консультування та психотерапії.

Реалізація компетентнісного підходу передбачає створення практикоорієнтованих навчальних програм, спрямованих на оволодіння конкретними інструментами професійної діяльності в стресогенних умовах, з акцентом на розвиток вмінь застосовувати теоретичні знання у практичних ситуаціях психологічного консультування. Системна оцінка сформованості професійних компетенцій, пов'язаних зі стресостійкістю, вимагає розробки спеціальних оцінювальних процедур, що моделюють реальні ситуації професійної діяльності психолога та дозволяють визначити рівень здатності студентів ефективно діяти в умовах професійного стресу [9, с. 456].

Діяльнісний підхід до формування стресостійкості майбутніх психологів ґрунтується на положенні про визначальну роль практичної діяльності у розвитку професійно важливих якостей особистості фахівця. Методологія діяльнісного підходу передбачає організацію навчального процесу через залучення студентів до різних видів психологічної практики, що дозволяє набувати досвіду подолання професійних стресів у реальних чи максимально наближених до реальності умовах. Психологічна наука підкреслює необхідність поступового ускладнення професійних завдань та розширення спектру стресогенних ситуацій, з якими працюють студенти-психологи, для формування стійких паттернів стресостійкої поведінки.

Розвиток стресостійкості в рамках діяльнісного підходу відбувається через поетапне формування психологічних структур, відповідальних за подолання стресу: від усвідомлення власних реакцій на стрес до автоматизованих навичок психологічної саморегуляції та ефективних копінгстратегій. Діяльнісний підхід передбачає активне використання таких форм навчання як рольові ігри, психологічні тренінги, групова супервізія, практикум з консультування у стресових ситуаціях, що дозволяють відпрацювати навички подолання професійного стресу в безпечному навчальному середовищі. Реалізація діяльнісного підходу вимагає особливої уваги до організації психологічної практики студентів, яка має включати

спеціальні завдання на рефлексію стресових ситуацій, аналіз власних психологічних реакцій, пошук оптимальних стратегій психологічної допомоги клієнтам у кризових станах та розвиток навичок професійної саморегуляції.

Особистісно-орієнтований підхід до формування стресостійкості майбутніх психологів зосереджується на розвитку особистісних ресурсів подолання стресу, враховуючи індивідуальні психологічні особливості кожного студента. Методологія особистісно-орієнтованого підходу передбачає діагностику індивідуальних особливостей реагування на стрес, виявлення сильних та слабких сторін особистості в контексті стресостійкості та створення індивідуальних програм розвитку професійної стресостійкості. Психологічна теорія підкреслює роль особистісних характеристик, таких як життєстійкість, толерантність до невизначеності, оптимізм, самоефективність, адекватна самооцінка, які становлять особистісну основу стресостійкості та потребують індивідуально спрямованого розвитку.

Реалізація особистісно-орієнтованого підходу вимагає створення мікрогруп для тренінгової роботи з урахуванням психологічних особливостей студентів, індивідуального вибору методів психологічної саморегуляції, які найбільше відповідають особистісним характеристикам конкретного студента, та розробки індивідуальних траєкторій професійного розвитку з акцентом на подоланні особистісних бар'єрів стресостійкості. Психологічний супровід професійного становлення майбутніх психологів, спрямований на формування стресостійкості, включає індивідуальні консультації, супервізію, коучинг та особистісну психотерапію для вирішення особистісних проблем, що знижують стресостійкість, а також для розвитку ресурсів, що підвищують здатність протистояти професійним стресам. Ефективність особистісноорієнтованого підходу визначається мірою залученості студентів до самопізнання та саморозвитку, усвідомлення

власних особистісних ресурсів подолання стресу та розробки індивідуальних стратегій підвищення професійної стресостійкості [10, с. 140].

Забезпечуючи узгодженість між зовнішніми професійними діями та внутрішніми психічними станами, саморегуляційний підхід до формування стресостійкості майбутніх психологів набуває особливої актуальності у процесі професійної підготовки. Виходячи з уявлення про саморегуляцію як системну властивість особистості, що охоплює управління емоційними, когнітивними, вольовими та поведінковими процесами, можна стверджувати, що вона є ключовим механізмом забезпечення ефективної професійної діяльності в умовах стресогенних навантажень.

Спираючись на концепцію саморегуляції Б. Циганкова, В. Мороса, Ю. Кулла, акцент робиться на формуванні таких складових, як цілевизначення, планування, самоконтроль, самооцінка та корекція професійної поведінки, які забезпечують гнучку адаптацію до змін у професійному середовищі. Формування навичок саморегуляції у студентів-психологів здійснюється через спеціально організовану психодидактичну діяльність, яка включає психотехніки релаксації, когнітивну реструктуризацію, рефлексивні практики, а також тренінгові методики, спрямовані на розвиток усвідомленості й контролю за внутрішнім станом.

Реалізація саморегуляційного підходу передбачає впровадження в освітній процес елементів психогігієнічного навчання, самодіагностики емоційного стану, ведення щоденників емоційного самопостереження, моделювання ситуацій стресу з подальшим аналізом ефективності застосованих стратегій саморегуляції. Особлива увага приділяється індивідуалізації цього процесу – кожен студент повинен мати змогу підібрати ті методи внутрішньої регуляції, які відповідають його особистісному профілю та психофізіологічним характеристикам. Саме така індивідуалізація дозволяє закласти підґрунтя для формування сталих моделей стресостійкої поведінки, інтегрованих у структуру професійної діяльності.

Таким чином, формування саморегуляційної компетентності в системі професійної підготовки психолога виступає не лише окремим напрямом педагогічного впливу, а й наскрізним чинником розвитку усіх інших складових професійної стресостійкості.

Аксіологічний підхід до формування стресостійкості майбутніх психологів зосереджується на розвитку професійно-ціннісних орієнтацій, які визначають мотивацію до подолання професійних стресів та надають особистісний сенс стресостійкій поведінці психолога. Методологія аксіологічного підходу передбачає формування системи професійних цінностей, таких як цінність психологічного здоров'я, професійного розвитку, якості психологічної допомоги, які становлять ціннісне підґрунтя для розвитку стресостійкості як професійно значущої якості. Психологічна наука підкреслює роль ціннісно-сміслових установок психолога, які визначають сприйняття стресових ситуацій як викликів для професійного росту, а не як загроз, що дозволяє трансформувати потенційно стресогенні фактори у стимули для особистісного та професійного розвитку. Реалізація аксіологічного підходу передбачає використання методів формування професійної ідентичності психолога, розвитку професійної рефлексії, стимулювання мотивації до самовдосконалення та формування відповідального ставлення до власного психологічного здоров'я як інструменту професійної діяльності. Психологічна підготовка, побудована на аксіологічних засадах, включає аналіз професійних ситуацій з етичного погляду, обговорення ціннісних дилем у психологічній практиці, рефлексію особистісного сенсу професійної діяльності та розвиток внутрішньої мотивації до подолання професійних труднощів. Ефективність аксіологічного підходу визначається тим, наскільки професійні цінності інтегруються в особистісну систему цінностей студента-психолога та стають внутрішніми регуляторами його професійної поведінки, визначаючи

прагнення до збереження стресостійкості як необхідної умови ефективної психологічної допомоги [11, с. 68].

Здійснений теоретичний аналіз засвідчив доцільність застосування інтегративного підходу до формування навичок саморегуляції у майбутніх фахівців психологічного профілю. Такий підхід дає змогу синтезувати напрацювання різних психологічних шкіл – когнітивно-поведінкової, гуманістичної, екзистенційної, тілесно-орієнтованої – у цілісну систему професійної підготовки, що сприяє всебічному розвитку стресостійкості. Інтеграція теоретичних знань із практичними навичками психологічної самопомоги забезпечує формування індивідуального стилю професійної діяльності, гнучке застосування стратегій подолання стресу та розвиток особистісних ресурсів саморегуляції. Комплексний вплив на когнітивний, емоційний, поведінковий, тілесний і духовний рівні особистості дозволяє ефективно готувати майбутніх психологів до подолання стресогенних факторів професійної діяльності, формуючи стійкий професійний світогляд і здатність до саморефлексії, що є запорукою психологічної зрілості та фахової ефективності.

Висновки до Розділу I

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості у контексті професійної підготовки майбутніх психологів. Встановлено, що стресостійкість є складною інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує ефективне функціонування в напружених умовах завдяки взаємодії когнітивних, емоційних та вольових компонентів. Ключовим механізмом забезпечення цієї стійкості визначено саморегуляцію – внутрішню систему управління власною поведінкою та емоційними станами відповідно до професійних завдань.

Аналіз специфіки діяльності психолога дозволив виявити характерні професійні стресори, які підвищують ризик професійних деформацій та психоемоційних розладів, що актуалізує необхідність цілеспрямованого формування резильєнтності ще на етапі навчання у закладі вищої освіти. Для вирішення цього завдання обґрунтовано доцільність застосування інтегративного підходу, який синтезує напрацювання когнітивно-поведінкової, гуманістичної та тілесно-орієнтованої психології. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на особистість студента, формуючи стійкий професійний світогляд та практичні навички самопомоги. Теоретичні узагальнення стали підґрунтям для організації подальшого емпіричного дослідження та розробки програми оптимізації стресостійкості майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження.

Організація емпіричного дослідження стресостійкості як професійно значущої якості майбутніх психологів вимагає дотримання принципів системності, об'єктивності та етапності наукового пізнання. У межах нашої кваліфікаційної роботи дослідницький процес було побудовано відповідно до логіки порівняльного аналізу, що дозволило не лише діагностувати поточний рівень досліджуваного феномену, але й виявити динаміку його становлення у процесі професіоналізації.

Програма дослідження реалізовувалася у три взаємопов'язані етапи:

1. Організаційно-підготовчий етап.

На цьому етапі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та гіпотезу дослідження. Ключовим завданням цього етапу стало формування репрезентативної вибірки та обґрунтування комплексу діагностичних інструментів. Для перевірки гіпотези про існування відмінностей у стійкості до стресів залежно від рівня професійного досвіду, нами було застосовано стратегію порівняльного дослідження. Логіка дослідження ґрунтувалася на моделюванні професійного середовища: для розробки якісної програми підготовки студентів (майбутніх психологів) необхідно було першочергово проаналізувати реальні умови праці та стресові чинники, з якими стикаються вже працюючі фахівці соціономічної сфери.

Характеристика вибірки. Дослідженням було охоплено дві контрастні групи респондентів, що дозволило реалізувати порівняльний підхід:

- Група 1 (Фахівці-початківці та студенти). Студенти Ізмаїльського державного гуманітарного університету. До цієї групи увійшли 30 осіб (студенти 1-го курсу бакалаврату та 1-го курсу

магістратури спеціальності 053 «Психологія»). Вікові межі: 19–25 років.

- Група 2 (Досвідчені фахівці). Педагогічні працівники (вихователі, психолог, методисти) Комунального закладу дошкільної освіти №34 «Дельфінятко» (м. Ізмаїл). Обсяг вибірки – 25 осіб. Вікові межі: 25–55 років; стаж роботи від 1 до 25 років. Загальний обсяг вибірки склав 55 осіб. Гендерний розподіл (переважна більшість жінок) відповідає типовій демографічній структурі фахівців психолого-педагогічного профілю.

2. Емпіричний (діагностичний) етап. Цей етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних. Процедура дослідження проводилася з дотриманням етичних норм психологічної діагностики, зокрема принципів добровільності, конфіденційності та анонімності. Збір даних здійснювався у змішаному форматі:

- Індивідуальне тестування (із використанням бланкових методик) для забезпечення контролю за самостійністю виконання завдань.
- Організоване спостереження та бесіда, що дозволили отримати додаткову інформацію про поведінкові реакції респондентів у ситуаціях навчального та професійного навантаження. Важливо зазначити, що діагностичні зрізи проводилися у періоди, які характеризуються підвищеним рівнем напруги (екзаменаційні сесії для студентів та періоди атестації/звітності для працівників), що дозволило оцінити стресостійкість у реальних, а не лабораторних умовах.

3. Аналітико-узагальнюючий етап. На цьому етапі здійснювалася первинна обробка протоколів, кількісний аналіз даних із використанням методів математичної статистики (підрахунок середніх значень, відсотковий розподіл), а також якісна інтерпретація отриманих результатів. Фінальним кроком стала розробка та обґрунтування корекційно-розвивальної програми

на основі виявлених «дефіцитарних» зон у структурі стресостійкості майбутніх фахівців.

Методологічною основою емпіричного пошуку слугував інтегративний підхід, що дозволив поєднати об'єктивні дані тестування із суб'єктивними оцінками респондентів (отриманими через анкетування та самозвіти). Такий дизайн дослідження забезпечив валідність та надійність отриманих результатів, які детально описані у наступних підрозділах.

2.2. Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик для дослідження рівня стресостійкості та її компонентів

Виходячи з теоретичного аналізу, проведеного у першому розділі, стресостійкість ми розглядаємо як багатоконпонентний феномен, що включає емоційні, вольові, когнітивні та поведінкові складові. Відповідно, для забезпечення комплексності діагностики було сформовано батарею методик, яка дозволяє охопити всі зазначені рівні функціонування особистості.

Діагностичний інструментарій дослідження склали три стандартизовані методики:

1. Методика діагностики життєстійкості С. Мадді. Дана методика була обрана як базовий інструмент для оцінки особистісного потенціалу протистояння стресу. Життєстійкість розглядається автором як система переконань про себе та світ, що дозволяє інтерпретувати стресові події як менш загрозливі. Опитувальник містить 45 тверджень і дозволяє оцінити три ключові компоненти:

- Залученість: визначає рівень включеності особистості у події власного життя, здатність отримувати задоволення від діяльності.
- Контроль: відображає переконаність у тому, що активна боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним.

- **Прийняття ризику:** характеризує готовність діяти всупереч невизначеності та розглядати стрес як можливість для набуття досвіду. Використання цієї методики дозволило нам виявити глибинні особистісні установки майбутніх та діючих психологів, які формують фундамент їхньої стресостійкості.

2. Тест на оцінку стресостійкості (розробка Медичного центру Університету Бостона). Якщо методика С. Мадді спрямована на вивчення особистісних диспозицій, то даний тест дозволив оцінити актуальний стан вразливості особистості до стресових факторів та ефективність її адаптаційних механізмів. Методика фокусується на поведінкових та психофізіологічних аспектах. Респондентам пропонується оцінити частоту певних реакцій та ситуацій у своєму житті (шкала від «майже завжди» до «ніколи»). Це дозволило ідентифікувати респондентів із критичним, середнім та високим рівнем адаптації, а також виявити «слабкі місця» у способі життя та організації діяльності, що знижують резистентність до стресу.

3. Методика діагностики рівня саморегуляції особистості (В. І. Моросана). Оскільки предметом нашого дослідження є роль саморегуляції, включення цієї методики було обов'язковим для вивчення регуляторного компонента стресостійкості. Методика дозволяє оцінити індивідуальний профіль саморегуляції, що складається з процесів планування, моделювання, програмування та оцінки результатів. Особливу цінність для нашого дослідження становлять шкали «Гнучкість» (здатність перебудовувати систему саморегуляції при зміні умов) та «Самостійність», які є критично важливими для професійної діяльності психолога в умовах невизначеності.

Додаткові методи збору даних. Окрім стандартизованих тестів, нами було розроблено та використано авторську анкету (див. Додаток А), спрямовану на вивчення суб'єктивної оцінки студентами власної стресостійкості, виявлення специфічних стресорів навчальної діяльності та визначення запиту на психологічну допомогу. Анкетування дозволило

отримати якісні дані, необхідні для наповнення змістом корекційної програми.

Таким чином, обґрунтований комплекс методик забезпечує всебічну діагностику досліджуваного феномену: від глибинних установок (С. Мадді) та регуляторних механізмів (В. І. Моросана) до актуальних поведінкових проявів (Бостонський тест). Отримані за допомогою цього інструментарію результати стали емпіричним підґрунтям для аналізу, представленого у наступному розділі.

Висновки до Розділу II

У другому розділі здійснено обґрунтування організації та методичного інструментарію емпіричного дослідження стресостійкості. Дослідження ґрунтувалося на принципі моделювання професійного середовища: для розробки ефективної програми підготовки студентів було проаналізовано рівень стресостійкості практикуючих фахівців соціономічної сфери. Експериментальною базою став комунальний заклад дошкільної освіти, а вибірку склали 25 педагогічних працівників віком від 25 до 55 років.

Для реалізації завдань дослідження застосовано комплекс методів, що включав спостереження, анкетування та психодіагностичне тестування. Діагностичний інструментарій сформовано з урахуванням багатокomпонентної структури феномену стресостійкості. Зокрема, використано «Опитувальник життестійкості» С. Мадді для оцінки рівня залученості, контролю та прийняття ризику; «Тест на оцінку стресостійкості» (Бостонський університет) для виявлення індивідуальної вразливості до стресу; та «Методику діагностики рівня саморегуляції особистості» В. І. Моросана для аналізу регуляторних механізмів поведінки. Такий підхід дозволив отримати об'єктивні дані про реальні професійні дефіцити фахівців, що стало підґрунтям для розробки корекційної програми для майбутніх психологів.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Порівняльний аналіз показників стресостійкості у студентів-психологів (фахівців-початківців) та досвічених фахівців

На основі методологічної стратегії, описаної у попередньому розділі, нами було проведено кількісну та якісну обробку емпіричних даних. Першочерговим завданням аналітичного етапу стало порівняння рівнів сформованості стресостійкості у двох дослідницьких групах: студентів (фахівців-початківців) та практикуючих педагогічних працівників. Такий порівняльний зріз дозволив верифікувати гіпотезу про динаміку стійкості до стресу в процесі професіоналізації.

Розпочнемо аналіз із показників життестійкості (за методикою С. Мадді), яка розглядається нами як системоутворюючий фактор стресостійкості. Узагальнені результати діагностики представлені у Таблиці 3.1 та наочно відображені на Рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Рівні стресостійкості за методикою С. Мадді

Рівень стресостійкості	Група 1 (Фахівці-початківці)	Група 2 (Досвідчені фахівці)	Кількість осіб, разом	% від загальної кількості
Низький	5	2	7	23%
Середній	10	5	15	50%
Високий	6	2	8	27%

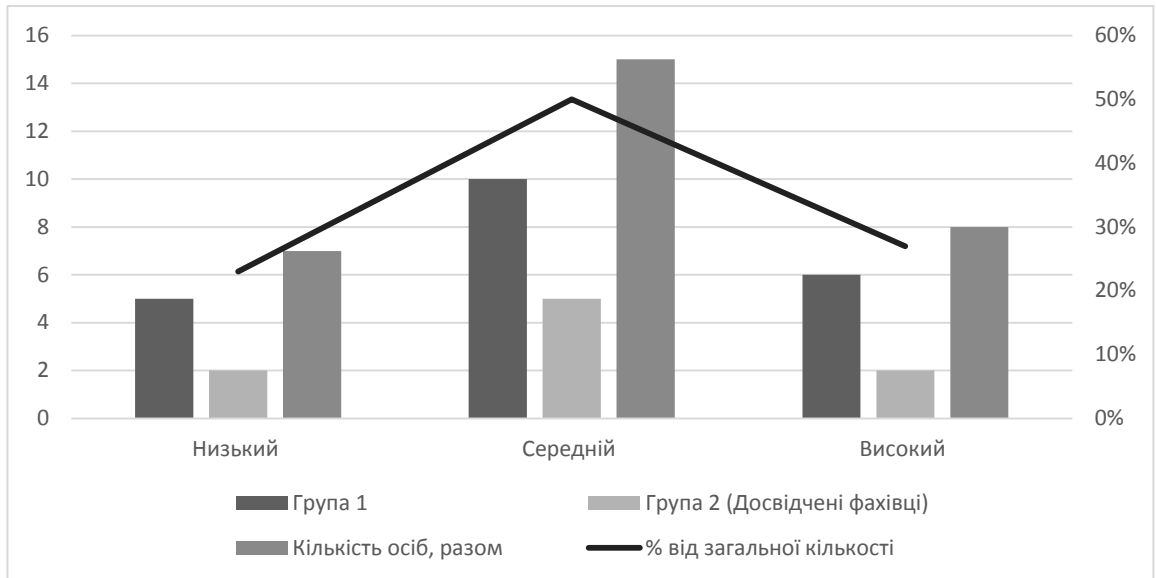


Рис. 3.1. Порівняльний розподіл рівнів життєстійкості респондентів за методикою С. Мадді

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати загальну тенденцію до переважання середнього рівня життєстійкості в обох групах. Однак, при детальному порівнянні виявляються значущі відмінності:

1. Група досвідчених фахівців демонструє вищу частку осіб із високим рівнем життєстійкості (32% проти 20% у студентів). Це підтверджує припущення, що професійний досвід та постійна взаємодія зі стресогенними факторами середовища сприяють загартуванню особистості та формуванню більш адаптивних установок (залученості, контролю).

2. Група студентів характеризується більшою кількістю осіб із низьким рівнем показника (майже 17% проти 8% у досвідчених). Це вказує на вразливість фахівців-початківців, яка зумовлена недостатністю досвіду, невпевненістю у власних силах та високою тривожністю перед невизначеністю майбутньої професійної діяльності.

Далі розглянемо результати, отримані за Тестом на оцінку стресостійкості (Бостонський тест), що дозволяють оцінити адаптаційні можливості особистості через призму трьох компонентів: емоційної стійкості, вольової регуляції та адаптивної поведінки показав (див. Табл. 3.2, діаграму 3.2) переважання середнього рівня сформованості всіх трьох

компонентів у більшості працівників. Так, середній рівень емоційної стійкості виявлено у 53% опитаних, вольової регуляції – у 56%, а адаптивної поведінки – у 50%.

Водночас високий рівень стресостійкості за всіма шкалами спостерігається у 27% учасників, що свідчить про наявність у частини педагогів добре сформованих механізмів емоційного й поведінкового самоконтролю. Показники низького рівня (від 17% до 23% залежно від компонента) вказують на потребу в подальшому розвитку емоційно-вольової сфери та адаптивних ресурсів у окремих представників колективу.

Таблиця 3.2

Рівні сформованості компонентів стресостійкості (за Бостонським тестом)

Компонент	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
	Група 1	Група 2	Група 1
Емоційна стійкість	5%	15%	23%
Вольова регуляція	7%	10%	20%
Адаптивна поведінка	5%	18%	20%

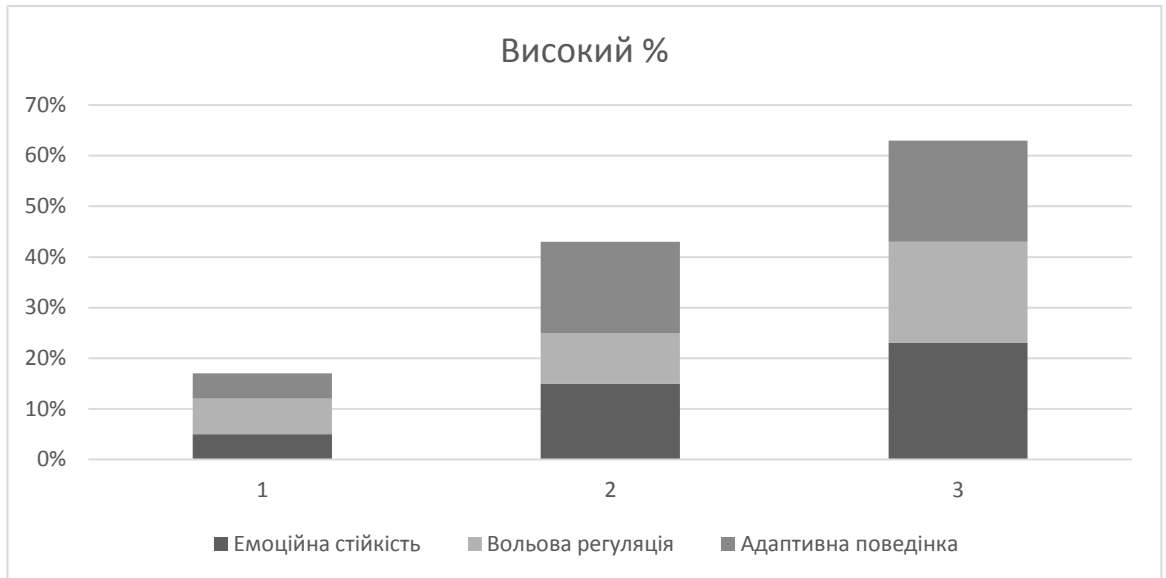


Рис. 3.2. Порівняльна характеристика компонентів стресостійкості у фахівців з різним стажем роботи

Результати за методикою діагностики рівня саморегуляції особистості (В. І. Морос) (див. Табл. 3.3; діаграму 3.3) свідчать про те, що найбільша частка фахівців (57%) має середній рівень саморегуляції. Це вказує на загалом достатній рівень сформованості вмій планування, програмування власних дій і збереження психоемоційної рівноваги в умовах робочого навантаження. Високий рівень саморегуляції зафіксовано у 23% опитаних, що свідчить про розвинений усвідомлений контроль над поведінкою та здатність до ефективного досягнення професійних цілей. Натомість у 20% респондентів виявлено низький рівень саморегуляції, що може призводити до труднощів у організації робочого часу, недостатньої гнучкості у конфліктних ситуаціях і потреби в розвитку навичок самоменеджменту.

Таблиця 3.3

Рівні саморегуляції досліджуваних за методикою В. І. Мороса

Рівень саморегуляції	Кількість осіб (Група 1)	Кількість осіб (Група 2)	Загальна кількість
Низький	4	2	6
Середній	7	10	17
Високий	1	6	7

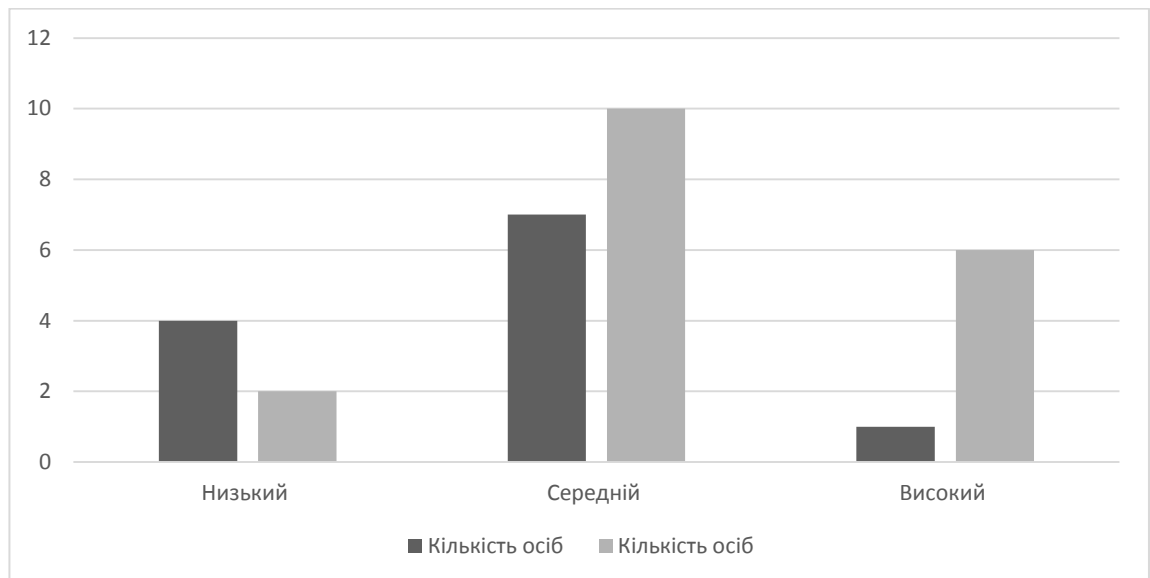


Рис. 3.3. Рівні саморегуляції особистості за методикою В. І. Мороса

Порівняльний аналіз показує, що у досвідчених фахівців (Група 2) рівень стресостійкості та саморегуляції є вищим, ніж у молодих спеціалістів (Група 1). Це свідчить про формування професійної зрілості та психологічної стійкості в процесі набуття досвіду. Досвідчені педагоги ефективніше використовують стратегії для підтримки емоційної стабільності та впевненості у стресових ситуаціях (наприклад, під час перевірок, відкритих занять чи конфліктів з батьками). У процесі професійної діяльності вони

набувають практичних навичок саморегуляції, що допомагає успішно справлятися з робочими вимогами.

Водночас, висока відповідальність досвідчених фахівців іноді призводить до посилення тривожності за результат роботи. Отримані дані дозволяють припустити, що зі збільшенням стажу змінюється характер стресорів: від адаптаційних труднощів (у молодих) до професійної втоми та ризику вигорання (у досвідчених).

3.2. Якісна інтерпретація отриманих результатів

1. Найбільш рідко респонденти згадують уміння переглядати своє розуміння ситуації та гнучко адаптуватися до змін. Для частини педагогів це може бути показником ригідності та опору інноваціям, що часто стає джерелом стресу в умовах реформування освіти.

2. Найчастіше як ресурс стресостійкості згадується підтримка колег та близьких. Це підтверджує важливість сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі ЗДО.

3. Фахівці з низьким рівнем саморегуляції (переважно молоді спеціалісти) схильні до пасивних стратегій подолання стресу або перекладання відповідальності, що знижує їхню професійну ефективність.

4. Педагоги з високою самооцінкою та інтернальним локусом контролю активніше проявляють прагнення до самоактуалізації та конструктивного вирішення кризових ситуацій. Натомість фахівці з низьким прийняттям себе частіше сприймають робочі виклики через призму страхів та тривоги.

Загальний висновок можна зробити наступний – хоча багато педагогічних працівників усвідомлюють свої ресурси, у реальному професійному житті не всі їх успішно використовують. Особливо часто ігноруються навички, пов'язані з гнучкістю мислення та незалежністю

суджень, на основі яких можлива рівноправна співпраця. Саме тому нагальною є потреба у впровадженні програми психологічної підтримки, яка б фокусувалася на розвитку трьох ключових компонентів стресостійкості:

1. Самостійність (свобода вибору способу дій).
2. Гнучкість (готовність змінювати своє розуміння ситуації).
3. Співпраця (вміння рівноправного діалогу у вирішенні проблем).

Це підтверджує доцільність розробки рекомендацій не лише для працюючих фахівців, а й інтеграцію відповідних тренінгових модулів у процес підготовки майбутніх психологів, щоб формувати ці навички ще на етапі навчання.

Отже, узагальнення результатів емпіричного дослідження, проведеного за трьома стандартизованими методиками (Hardiness Survey С. Мадді, Тест на оцінку стресостійкості та методика діагностики рівня саморегуляції В. І. Мороса), засвідчило варіативність рівнів сформованості стресостійкості та саморегуляції у студентів психологічного профілю. Більшість учасників демонструють середні показники за всіма основними шкалами, що свідчить про наявність потенціалу для розвитку відповідних якостей. Водночас виявлена певна частка студентів із низьким рівнем емоційної стійкості, вольової регуляції та саморегуляторної компетентності, що вказує на актуальність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу.

Найбільш рідко згадуються вміння переглядати, змінювати розуміння себе і світу та прагнення до розширення та поглиблення знань, що для студентів є, мабуть, показником незадоволеності освітніми відносинами, невключеності в них, їх сприйняття як джерел стресів, а не ресурсів для подолання стресів. Найчастіше згадуються навички саморегуляції та підтримка близьких людей. Таким чином, є нагальна необхідність розширення уявлень студентів про навчально-пізнавальну діяльність як джерело ресурсів підвищення стресостійкості. Щодо найбільш розвинених складових усередині компонента «самостійність» можна відзначити «свободу

та незалежність відносин»: для опитаних студентів у моменти стресів вона відіграє меншу роль, ніж навички саморегуляції та рефлексивність (прагнення зрозуміти суть проблеми). Освітню стресостійкість студенти пов'язують з формуванням та розвитком вміння вчитися, але дане вміння існує часто безвідносно до потреби та здатності розширення кругозору та перегляду вже наявних знань та умінь, особливо поза освітою та здобуттям інших, позаосвітніх криз та проблем. Студенти також схильні більше чекати підтримки або надавати підтримку, ніж співпрацювати з іншими на рівних у проясненні та вирішенні проблемної ситуації: незалежна позиція і тут є для багатьох деякою «ресурсною» труднощами. Освітній процес у цьому контексті має бути звернений до компонентів, які даються студентам найбільш складно: 1) вміння та прагнення співпрацювати у проясненні та вирішенні проблем; 3) вміння та прагнення переглядати проблемні ситуації та своє розуміння їх.

Загалом, на думку студентів, ефективність та продуктивність професійної діяльності безпосередньо пов'язані з професійною майстерністю педагога-психолога, яка визначається рівнем розвитку знань та умінь (компетенцій), включаючи знання та вміння стресостійкості. Крім іншого, у представників психолого-педагогічного співтовариства, які приймають себе, вважають себе вільними, незалежними, самостійними, здатними допомогти і співпрацювати, вирішити проблеми і т. д., вища впевненість у власних силах і підтримці ззовні, активніше проявляється прагнення до самоактуалізації і реагування на реагування та кризові ситуації. Такі фахівці більш схильні до активних стратегій впорання зі стресами та кризами, до заняття посередницької (компетентної, нейтральної, націленої на діалог) позиції у конфліктах, що підвищує результативність їхньої професійної діяльності та розвитку.

У той же час педагоги-психологи з низькою самооцінкою (неприйняттям себе), які вважають себе залежними від інших та їх оцінок,

зіткнувшись з різними проблемами, часто сприймають навколишній світ через призму своїх страхів та тривог, про це свідчать і відповідні дослідження інших авторів [4; 5]. Вони нерідко вдаються до авторитарного чи потурального стилю реагування, ізоляції та неприйняттю допомоги від інших або, навпаки, перекладанню на них відповідальності (іноді і на фоні відмови виконувати приписи, саботажу).

Цікаво, що люди з «інтернальним локусом контролю», не вміючи шукати опору зовні, не враховуючи складність ситуації, звикнувши плутати самотність/ізолюваність та самотійність, можуть виявитися ще беззахиснішими, ніж «екстернали»: втратити віру в себе під впливом критичних факторів [19, с. 130]. Вони в цілому більш схильні до пасивних стратегій співволодіння, непродуктивних виборів моделі поведінки та інтеракцій, нездатності вийти з руйнівних / «токсичних», непотрібних відносин, що негативно позначається на ефективності та продуктивності їхньої діяльності, призводячи до наростання та нормалізації дистресів. Однак, як показало наше дослідження, багато студентів добре знають про наявні в них ресурси, але в реальному житті не всі їх успішно та регулярно використовують. Особливо часто ігноруються ті, що пов'язані зі змінами: розуміння себе і світу, свободою (незалежністю) розуміння і відносин, на основі яких і можлива рівноправна та успішна співпраця. Іноді ці компетенції «добираються» у роботі з психологами та іншими фахівцями служб психолого-педагогічного супроводу вузу, але найчастіше так і залишаються несформованими та неусвідомленими, що суттєво знижує стресостійкість студента у сьогоденні та майбутньому.

Очевидно, що самотійність як здатність і готовність керувати собою та своєю активністю у повсякденності та в ситуаціях (ди)стресів, виходячи з цілей і цінностей професійної діяльності та життя в цілому, не дорівнює прийняттю відповідальності. Перше поняття суттєво ширше, і, отже, чинників, які впливають нього, більше. Самі по собі вміння вчитися і вчити є

самоціллю, навіть у стресових ситуаціях. Вміння вчитися і вчити важливі, але зведення всього життя до навчання та задоволення інтересів та інстинкту дослідження (що таке?), до розвитку розуміння без дії не допоможе людині бути успішною. Дії чи бездіяльність людини, її вчинки не менш важливі, ніж розуміння.

Практика – один із провідних критеріїв істинності, реальності розуміння. Аналогічним чином культура спільності та соціально-психологічна компетентність не означають нереклексивного та незмінного використання одних і тих же правил і норм та принесення в жертву цінностей та завдань трудової активності та життя в цілому інтересам налагодження та збереження відносин. Всі ці якості тісно пов'язані і важливі, щоб допомогти людині впоратися з конкретними проблемними, стресогенними ситуаціями її професійного життя, покращити якість її трудової активності та життя в цілому.

Численні та різноспрямовані дослідження проблематики подолання стресів, криз, конфліктів в цілому сходяться на виділенні трьох основних компонентів стресостійкості та трьох рекомендацій її підвищення: самостійності, співпраці та прийняттю змін. У професійному становленні майбутніх педагогів-психологів стійкість до стресів посідає важливе місце як критерій та умова професійної готовності та здатності допомагати іншим справлятися з проблемами, кризами та конфліктами, гармонійно поєднуючи незалежність та співпрацю, свободу та відповідальність, компетентність та пошук нового, надання допомоги та її прийняття, – відповідно до власних та обмежених умов. Сучасна професійна освіта повинна приділяти окрему увагу «вмінню вчитися, вмінню спілкуватися та вмінню вибирати» [7], формуванню та розвитку стресостійкості майбутніх фахівців, зокрема, таких найменш розвинених у багатьох сучасних студентів компонентів, як:

- 1) свобода та незалежність вибору – способу розуміння себе та миру та дій;

2) здатність і готовність змінювати своє розуміння себе та світу, вчитися на своїх та чужих помилках;

3) прагнення та вміння рівноправного співробітництва у проясненні та перетворенні кризових ситуацій.

Інші складові виділених компетенцій також важливі, у кожному окремому випадку необхідно здійснювати експертну (психодіагностичну) оцінку сформованості різних компонентів стресостійкості. Ті стратегії, способи подолання, які використовують майбутні фахівці, спрямовано збагачувати новими компетенціями, спеціальними прийомами та методиками. Це можна зробити як на спеціальних заняттях, присвячених стресостійкості майбутнього фахівця, так і на інших заняттях, звернених до розвитку виділених умінь та реалізують активний, рефлексивний, діалогічний підходи до освіти, а також у позааудиторний час.

Важливо наголосити на необхідності спрямованої підтримки студентів на початку навчання, на третьому році навчання та наприкінці навчання: всі ці три періоди є для більшості студентів пов'язаними з інтенсивними стресовими ситуаціями, включаючи ситуації професійної ідентифікації, усвідомлення себе компетентним, успішним, самостійним фахівцем.

Перспективи дослідження ми бачимо у розробці інтегративної моделі стресостійкості педагога-психолога та програм (пере)підготовки майбутніх та працюючих фахівців, звернених до виділених нами компонентів, їх усвідомлення, формування та вдосконалення.

З огляду на це, доцільним є розроблення та впровадження спеціальної програми розвитку навичок саморегуляції, що сприятиме підвищенню рівня стресостійкості майбутніх фахівців. Основні принципи й етапи такої програми подано у підрозділі 3.3.

3.3. Обґрунтування та зміст тренінгової програми, спрямованої на розвиток стресостійкості майбутніх психологів

Запропонована програма є комплексним психолого-педагогічним продуктом, спрямованим на формування у студентів-психологів здатності ефективно діяти в умовах професійного стресу. Вона базується на інтегративному підході, який поєднує елементи різних психологічних шкіл та здійснює цілеспрямований вплив на когнітивну, емоційну, поведінкову та мотиваційно-вольову сфери особистості [13].

Впровадження програми в навчальний процес підготовки психологів потребує створення спеціального освітнього середовища, що поєднує академічне навчання з практико-орієнтованими формами роботи, моделюванням професійних ситуацій та супервізійним супроводом розвитку професійних навичок [12, с. 170].

Структурні компоненти програми

Програма реалізується через чотири взаємопов'язані блоки:

Діагностичний блок, спрямований на первинний скринінг рівня стресостійкості, навичок саморегуляції та наявних особистісних ресурсів студентів. У межах блоку використовуються стандартизовані психодіагностичні методики, ситуаційні тести та здійснюється інтерпретація індивідуальних профілів.

Теоретичний блок – забезпечує формування когнітивного підґрунтя стресостійкості: засвоєння знань про природу стресу, механізми його впливу на професійну діяльність психолога, сучасні моделі резильєнтності, методи профілактики емоційного вигорання та етичні аспекти збереження психологічного здоров'я.

Практично-тренінговий блок – є ядром програми та передбачає активний розвиток навичок саморегуляції, копінг-стратегій, управління

емоціями та формування асертивної поведінки. Реалізується через тренінги, психологічні вправи, рольові ігри та майстер-класи.

Рефлексивний блок – спрямований на формування професійної рефлексії як механізму саморозвитку. Студенти аналізують власні реакції на стресори, ведуть щоденники самоспостереження, беруть участь у групових обговореннях (шерингах) і отримують супервізійну підтримку.

Зміст практично-тренінгового блоку.

Детальніше зупинимося на практичній складовій програми, яка спрямована на формування конкретних навичок психологічної саморегуляції та оптимальних моделей професійної поведінки в стресогенних ситуаціях [15].

Психологічний тренінг стресостійкості побудований за модульним принципом:

Модуль розвитку емоційної стресостійкості – фокусується на навичках розпізнавання та диференціації емоцій, управління емоційними станами, профілактиці «емоційного зараження» від клієнтів та збереженні стабільності при роботі з гострими кризовими станами.

Модуль розвитку когнітивної стресостійкості – забезпечує формування навичок когнітивної переоцінки (рефреймінгу) стресових ситуацій, виявлення та корекцію ірраціональних переконань, розвиток саногенного мислення та здатності зберігати ясність думок в умовах напруження.

Модуль розвитку поведінкової стресостійкості – орієнтований на тренування асертивної поведінки, ефективної комунікації в конфліктах, конструктивного подолання труднощів та тайм-менеджменту при високих навантаженнях.

Модуль розвитку психофізіологічної саморегуляції – спрямований на оволодіння методами саме психофізіологічної саморегуляції (дихальні

техніки, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, методи заземлення) для підвищення енергетичного потенціалу організму [14, с. 210].

Комплекс практичних вправ для розвитку саморегуляції.

Нижче наведено фрагмент практичного компоненту програми, який містить систему вправ, згрупованих за ключовими сферами саморегуляції.

Емоційна саморегуляція

Завдання 1. «Щоденник емоцій». Мета: Розвиток емоційного інтелекту та усвідомленості. Зміст: Протягом тижня студенти фіксують ситуації, що викликали сильні емоції. Після опису реакцій здійснюється аналіз використаних стратегій регуляції та оцінка їх ефективності.

Завдання 2. «Емоційна шкала». Мета: Навички трансформації деструктивних станів. Зміст: Учасники розміщують актуальні емоції на шкалі інтенсивності та відпрацьовують техніки зниження напруги (уявний діалог, гумор, дисоціація/дистанціювання).

Когнітивна саморегуляція

Завдання 3. «Переоцінка ситуації». Мета: Розвиток навички рефреймінгу. Зміст: Аналіз стресової ситуації через пошук у ній потенційних ресурсів, точок росту або позитивних аспектів («Зате...», «Це навчило мене...»).

Завдання 4. «Моніторинг автоматичних думок». Мета: Робота з когнітивними викривленнями. Зміст: Фіксація автоматичних негативних думок, визначення їхньої ірраціональності та заміна на більш конструктивні, реалістичні формулювання.

Поведінкова стійкість

Завдання 5. «Рольова гра: Складний клієнт». Мета: Відпрацювання професійної витримки. Зміст: Моделювання ситуації взаємодії з агресивним або тривожним клієнтом. Тренування навичок асертивності, встановлення кордонів та збереження емпатійної позиції без емоційного злиття.

Завдання 6. «Зона впливу». Мета: Профілактика тривоги через розмежування відповідальності. Зміст: Розподіл актуальних проблем на дві категорії: «Те, що залежить від мене» і «Те, що поза моїм контролем».

Перефокусування уваги на власну зону впливу.

Тілесна саморегуляція

Завдання 7. «Дихальна техніка 4–7–8». Мета: Швидке зниження фізіологічної напруги. Зміст: Навчання ритмічному диханню (вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8), що ефективно активує парасимпатичну нервову систему перед важливими виступами чи консультаціями.

Рефлексивно-аналітичний компонент

Завдання 8. «Професійний самопортрет у стресі». Мета: Самопізнання стресових патернів. Зміст: Створення образу себе у типовій стресовій ситуації (метафоричний або описовий портрет), аналіз слабких місць та наявних ресурсів.

Завдання 9. «Щоденник професійної стресостійкості». Мета: Моніторинг динаміки розвитку. Зміст: Регулярне фіксування ситуацій, де вдалося або не вдалося зберегти стійкість, з подальшим плануванням корекційних дій.

Запропоновані практичні завдання є основою для розвитку ключових метакомпетенцій психолога – самоспостереження, емоційної гнучкості та професійної рефлексії. Їх систематичне виконання дозволяє студентам інтегрувати навички саморегуляції у власний індивідуальний стиль професійної діяльності.

Висновки до Розділу III

У третьому розділі здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження та обґрунтовано зміст корекційно-розвивальної програми.

Аналіз емпіричних даних підтвердив наявність статистично значущих відмінностей у рівні стресостійкості фахівців залежно від стажу роботи. Встановлено, що досвідчені працівники (стаж понад 10 років) демонструють вищу резильєнтність та емоційну стабільність (32% мають високий рівень), тоді як фахівці-початківці частіше потрапляють у групу ризику з низькими показниками життєстійкості (майже 17%). Також виявлено пряму кореляцію між рівнем саморегуляції та стресостійкістю, що підтверджує визначальну роль регуляторних механізмів у подоланні професійного стресу. Якісний аналіз результатів дозволив ідентифікувати «мішені» для корекційного впливу: дефіцит когнітивної гнучкості, недостатність навичок асертивної поведінки та схильність до пасивних копінг-стратегій у молодих фахівців. На основі отриманих даних розроблено тренінгову програму розвитку стресостійкості для студентів-психологів. Програма базується на інтегративному підході та реалізується через чотири блоки: діагностичний, теоретичний, практично-тренінговий та рефлексивний. Практична складова побудована за модульним принципом і охоплює розвиток емоційної, когнітивної, поведінкової та психофізіологічної (тілесної) саморегуляції. Запропонована система вправ спрямована на випереджувальне формування тих метакомпетенцій (рефреймінг, емоційна гнучкість, самоконтроль), дефіцит яких було виявлено у практиків-початківців.

Узагальнюючи результати розділу, можна стверджувати, що гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження: рівень сформованості усвідомленої саморегуляції є ключовим предиктором стресостійкості фахівця. Розроблена програма має високу практичну значущість і може бути імплементована в освітній процес закладів вищої освіти для підвищення

професійної готовності майбутніх психологів до діяльності в стресогенних умовах.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі саморегуляції у процесі формування стресостійкості майбутніх психологів, а також розроблено програму її розвитку в умовах професійної підготовки.

1. Теоретико-методологічний аналіз дозволив визначити стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування в напружених умовах завдяки взаємодії когнітивних, емоційних та вольових компонентів. Ключовим механізмом забезпечення цієї стійкості є саморегуляція — внутрішня система управління поведінкою та емоційними станами. Встановлено, що специфіка діяльності психолога пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, що актуалізує необхідність цілеспрямованого розвитку резильєнтності ще на етапі навчання. Найбільш ефективним для цього визнано інтегративний підхід, який поєднує методи когнітивно-поведінкової, гуманістичної та тілесно-орієнтованої психології.

2. Емпіричне дослідження, проведене на базі закладу дошкільної освіти ($n=25$), підтвердило гіпотезу про динаміку стресостійкості в процесі професіоналізації. Порівняльний аналіз виявив, що досвідчені фахівці демонструють вищий рівень життєстійкості (32% високий рівень) порівняно з початківцями, які частіше потрапляють у групу ризику (17% низький рівень). Зафіксовано прямий кореляційний зв'язок між рівнем усвідомленої саморегуляції та показниками стресостійкості. Якісний аналіз дозволив виявити «проблемні зони» у молодих фахівців: ригідність мислення, схильність до пасивних копінг-стратегій та недостатність навичок асертивної комунікації.

3. На основі отриманих даних розроблено тренінгову програму розвитку стресостійкості для студентів-психологів. Програма базується на модульному принципі і спрямована на випереджувальне формування тих метакомпетенцій, дефіцит яких було виявлено у практиків-початківців. Зміст програми охоплює розвиток емоційної саморегуляції, когнітивного рефреймінгу, асертивної поведінки та психофізіологічної стійкості.

4. Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що цілеспрямоване формування навичок саморегуляції в процесі фахової підготовки є ефективним засобом профілактики професійного вигорання та підвищення адаптивності майбутніх психологів. Запропонована програма може бути імплементована в освітній процес закладів вищої освіти як дієвий інструмент професійно-особистісного розвитку студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 32–36.
2. Андрусик О. Формування емоційної компетентності випускників ЗВО. Психологічний журнал. 2021. № 7. С. 6–12.
3. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Л.: Львівська політехніка, 2021. 236 с. URL:<https://catalog.lounb.org.ua/bib/571479> (дата звернення: 17.11.2025).
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. С. 204.
5. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2017. 21 с.
6. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2023. № 149. С. 49–56.
7. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. Вип. 23. Одеса, «Гельветика», 2021 С.55-59.
8. Васильєва О. А. Методичні рекомендації до написання курсових робіт для студентів спеціальності 053 Психологія програми «Психологія», освітнього ступеня магістр. Ізмаїл: ІДГУ, 2024. 32 с.
9. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами / 2-е видання «Libereco Partnership for Human Rights», 2022.120с.

10. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. Рига : Baltija Publishing, 2021. 214 с.
11. Гурич А., Черпіта М. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2023. № 2. С. 202-208.
12. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichniosoblivosti-stresostijkosti-osobistosti#:~:text> (дата звернення: 17.11.2025).
13. Електронна бібліотека НПП України - <http://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 17.11.2025).
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. - 2016. - С. 219.
15. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України-<http://psychology-naesua.institute/>
16. Інформаційна база професійного інструментарію фахівців психологічної служби у системі освіти України. URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robot/informatsijna-baza-psyhologiv-ta-sotsialnyh-pedahohi/> (дата звернення: 17.11.2025).
17. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 13 (58). С. 26-34.

18. Карамушка Л. М. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників в екстремальних умовах діяльності. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1. С. 25–34.
19. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2023. С. 76.
20. Когут О. О. Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури. *Вчені записки*. 2020. Вип. 4. С. 208–213.
21. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці *Psychological Journal*. 2020. Т. 6, № 3. С. 65–73.
22. Козубовська І. В. *Психологічні основи професійної стресостійкості особистості*. Ужгород : УжНУ, 2019. 212 с.
23. Король О. Б. *Психологічні особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проектного менеджменту: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю «053 Психологія»*. Тернопіль : ТНТУ, 2023. 106 с.
24. Костишин Н. С., Яковець Т. А. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату *Grail of Science: міжнародний науковий журнал*. 2022. № 12–13. С. 455–458.
25. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019, № 7, С. 98–117.
26. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування*. 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.
27. Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості: монографія*. Київ: Ніка-Центр, 2017. 432 с.

28. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(67). С. 137–143.
29. Кузьо О. Основи психологічної практики: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. <https://surl.li/dsigtu> (дата звернення: 17.11.2025).
30. Куліш О. В. Студентський вік як період становлення професійної ідентичності психолога у ВНЗ. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 2 (1). С. 204–208.
31. Кулл Ю. А. Формування навичок саморегуляції у студентів психологічного профілю. Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 112–118.
32. Лист МОН від 21.08.2023 №1/12492-23 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році» URL:<https://vinps.vn.ua/?p=3663> (дата звернення: 17.11.2025).
33. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2018. Вип. 2 (25). С. 129-135.
34. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: НУБіП України, 2019. С. 55–64.
35. Медвідь В. Ю., Данько Ю. І., Коблянська І. І. Методологія та організація наукових досліджень (у структурно-логічних схемах і таблицях): навч. посіб. Суми: СНАУ, 2020. 220 с. URL:http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/2508/1/20201113_100711.pdf (дата звернення: 17.11.2025).
36. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
37. Методологія та організація наукових досліджень (галузі знань: 05 – соціальні та поведінкові науки, 07 – управління та адміністрування)[Текст]

: навч. посіб. Л. Г. Ліпич, С. М. Бортнік, І. Г. Волинець та ін.; за заг. ред. Л. Г. Ліпич. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
 URL:https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/16477/1/MOND_2018_posib_nyk.pdf (дата звернення: 17.11.2025).

38. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

39. Морос В. Д. Психологічна саморегуляція як чинник професійного становлення особистості. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 140–145.

40. Навчально-методичні матеріали для психологів. URL:<https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robita/informatsijna-baza-psycholohiv-ta-sotsialnyh-pedahohi/navchalno-metodychnimaterialy-dlya-psycholohiv/> (дата звернення: 17.11.2025).

41. Національна бібліотека України м.В.І.Вернадського. URL:<http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 17.11.2025).

42. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навч. посіб. Дніпро : ДДУВС, 2020. 124 с.

43. Панченко В., Рожков Є. Життєстійкість особистості як системна особистісно-професійна властивість. Collection of scientific papers «ЛОГОΣ». Бостон, США, 2024. С. 237–242.

44. Положення про психологічну службу у системі освіти України. URL: <https://vinps.vn.ua/?p=3663> (дата звернення: 17.11.2025).

45. Положення про психологічний кабінет URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0691290-01#Text> (дата звернення: 17.11.2025).

46. Практична підготовка та працевлаштування. Сайт ІДГУ. URL:<http://idgu.edu.ua/practice> . (дата звернення: 17.11.2025).

47. Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я з основами психометрики / уклад.: О.В. Мазяр. Житомир : Видво ЖДУ, 2023. 117 с.

URL:<https://surl.li/gjheeg> (дата звернення: 17.11.2025).

48. Ришко Г.М. Проблеми сучасної психології. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості 2023. Випуск 22

49. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 240 с.

50. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113–117.

51. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах : метод. посіб. Рівне : РОППО, 2021. 74 с.

52. Стрес, його вплив на людину та допомога під час виникнення. Одеський обласний центр громадського здоров'я 2019 URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/stres/> (дата звернення: 17.11.2025).

53. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін / О. Кокун та ін. Вчені записки. 2024. Вип. 91. С. 167–182.

54. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис управління, психології, права. Вип. 1. 2023. С. 91-97.

55. Українська бібліотека URL: <http://ualib.com.ua/> (дата звернення: 17.11.2025).

56. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56.

57. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. № 4. С. 266–274.
58. Циганков Б. В. Саморегуляція в структурі особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2017. № 61. С. 53–58.
59. Чередниченко Т. В. Життестійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. Київ, 2023. 198 с.
60. Шевченко Р. М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. Генеза буття особистості: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 53–55.
61. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Том 9. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 8. С. 535–544.
62. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Теорія та історія соціології. Психологія особистості «Габітус». 2022. Вип. 39. С. 199–203.
63. Шульженко О. Є. Емоційна стійкість майбутнього фахівця як психологічний чинник його готовності до корекційної роботи з аутичними дітьми : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2021. 478 с.
64. Bandura A. Self-efficacy: The realization of control. New York : W. H. Freeman and Company, 2019.
65. Carver C. S., Scheier M. F. Coping strategies and self-regulation in stress management. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. Vol. 62(6). P. 1061–1075.
66. Chen S. A. A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13.

67. Dues D. J., Andrews E. K., Senchuk M. M., Van Raamsdonk J. M. Resistance to Stress Can Be Experimentally Dissociated From Longevity. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2019. Jul; 74(8): 1206–1214.
68. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 2019.
69. Reem E. B., Colucci E. Post-traumatic stress disorders, depression and anxiety in unaccompanied refugee minors exposed to war-related trauma: a systematic review. *International Journal of Culture and Mental Health*. 2018. Vol. 11(2). C. 194–207.
70. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2018. Vol. 1. C. 607–628.
71. Shultz R., Shultz B. *Psychology of Stress and Self-Regulation*. Kharkiv : V. N. Karazin Kharkiv National University, 2018.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Шановний респонденте!

Дане анкетування проводиться з метою вивчення особливостей стресостійкості студентів-психологів та чинників, що впливають на її формування в процесі професійної підготовки. Ваші відповіді допоможуть розробити ефективну програму розвитку стресостійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога.

Просимо Вас надати відповіді на запитання анкети, обираючи варіанти, які найбільш точно відображають Вашу думку, або надаючи розгорнуті відповіді на відкриті запитання.

Анкетування є анонімним. Отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

I. Загальна інформація

1. Ваша стать: Жіноча Чоловіча
 2. Ваш вік: _____ років
 3. Курс навчання: 3 курс бакалаврату 4 курс бакалаврату 1 курс магістратури 2 курс магістратури
 4. Чи маєте Ви досвід практичної роботи у сфері психології? Так, маю досвід консультативної роботи під супервізією Так, маю досвід участі в проведенні тренінгів Так, маю досвід роботи в службі психологічної підтримки Так, маю інший досвід (вкажіть який) _____
- Ні, не маю практичного досвіду

5. Чи проходили Ви додаткові навчальні програми з психології (курси, тренінги, семінари)? Так (вказіть які)

_____ Ні

II. Самооцінка стресостійкості

6. Оцініть, будь ласка, рівень власної стресостійкості за 10-бальною шкалою (де 1 – дуже низький рівень, 10 – дуже високий рівень): _____

7. Як змінилася Ваша стресостійкість за час навчання в університеті?

Значно підвищилася Дещо підвищилася Не змінилася Дещо знизилася

Значно знизилася

8. Які навчальні дисципліни, на Вашу думку, найбільше сприяли розвитку Вашої стресостійкості?

9. Які види навчальної діяльності найбільше сприяли розвитку Вашої стресостійкості? Лекційні заняття Практичні заняття Тренінги Супервізійні групи Психологічна практика Самостійне опрацювання літератури Інше (вказіть) _____

III. Стресогенні фактори професійної діяльності

10. Оцініть, будь ласка, рівень стресогенності наведених нижче ситуацій професійної діяльності психолога за 5-бальною шкалою (де 1 – не викликає стресу, 5 – викликає сильний стрес):

Робота з клієнтом у стані гострої емоційної кризи: 1 2 3 4 5

Робота з агресивним клієнтом: 1 2 3 4 5

Робота з клієнтом, що має суїцидальні наміри: 1 2 3 4 5

Робота з клієнтом, що виявляє опір: 1 2 3 4 5

Робота з клієнтом, що має завищені очікування: 1 2 3 4 5

Робота з клієнтом у стані горя/втрати: 1 2 3 4 5

Необхідність швидкого прийняття рішень: 1 2 3 4 5

Необхідність тривалий час утримувати увагу: 1 2 3 4 5

Відсутність помітного прогресу в роботі з клієнтом: 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

Етичні дилеми в професійній діяльності: 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

11. Які ще ситуації професійної діяльності психолога, на Вашу думку, можуть викликати значний стрес?

IV. Копінг-стратегії та методи саморегуляції

12. Які з перелічених нижче стратегій подолання стресу Ви використовуєте найчастіше? (оберіть не більше 3 варіантів)

- Пошук інформації про проблему та шляхи її вирішення
- Пошук соціальної підтримки (розмова з друзями, близькими)
- Планування та поетапне вирішення проблеми
- Позитивна переоцінка ситуації
- Прийняття відповідальності
- Уникнення проблемної ситуації
- Дистанціювання від проблеми
- Конфронтація (активний опір)
- Самоконтроль
- Інше (вказіть) _____

13. Які з перелічених нижче методів саморегуляції Ви використовуєте для зниження рівня стресу? (оберіть всі підходящі варіанти)

- Дихальні вправи
- Медитація
- Прогресивна м'язова релаксація
- Фізичні вправи
- Візуалізація
- Ведення щоденника
- Хобі та творча діяльність
- Спілкування з природою

- Раціонально-емоційні техніки
- Планування часу та пріоритезація завдань
- Професійна супервізія
- Інше (вказіть) _____

14. Оцініть ефективність використовуваних Вами методів саморегуляції за 5-бальною шкалою (де 1 – зовсім не ефективні, 5 – дуже ефективні): _____

V. Особистісні ресурси стресостійкості

15. Які особистісні якості, на Вашу думку, найбільше сприяють розвитку стресостійкості психолога? (оберіть не більше 5 варіантів)

- Емоційна стабільність
- Оптимізм
- Життестійкість
- Толерантність до невизначеності
- Емпатія
- Самоефективність
- Гнучкість мислення
- Асертивність
- Рефлексивність
- Відповідальність
- Саморегуляція
- Комунікабельність
- Інше (вказіть) _____

16. Оцініть, будь ласка, рівень розвитку у Вас наведених нижче особистісних якостей за 5-бальною шкалою (де 1 – дуже низький рівень, 5 – дуже високий рівень):

Емоційна стабільність: 1 2 3 4 5

Емоційний інтелект: 1 2 3 4 5

Життестійкість: 1 2 3 4 5

Толерантність до невизначеності: 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

Гнучкість мислення: 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

Комунікативна компетентність: 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

Здатність до саморегуляції: 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

Рефлексивність: 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

17. Які Ваші особистісні якості, на Вашу думку, ускладнюють розвиток стресостійкості?

VI. Розвиток стресостійкості

18. Які заходи, на Вашу думку, могли б сприяти розвитку стресостійкості студентів-психологів? (оберіть всі підходящі варіанти)

- Включення спеціального курсу з розвитку стресостійкості в навчальну програму
- Регулярні тренінги з розвитку стресостійкості
- Індивідуальні консультації з досвідченими психологами
- Групи професійної супервізії для студентів
- Включення методів розвитку стресостійкості в програми існуючих дисциплін
- Моделювання стресових ситуацій професійної діяльності на практичних заняттях
- Поглиблене вивчення методів психологічної саморегуляції
- Інше (вказіть) _____

19. Якими знаннями та навичками, пов'язаними зі стресостійкістю, Ви хотіли б оволодіти в процесі навчання?

20. Наскільки, на Вашу думку, розвиток стресостійкості є важливим для професійної підготовки психолога? (оцініть за 10-бальною шкалою, де 1 – зовсім не важливо, 10 – надзвичайно важливо): _____

VII. Відкриті питання

21. Опишіть, будь ласка, свій найяскравіший досвід подолання стресової ситуації під час навчальної практики або професійної діяльності. Які стратегії Ви використовували і наскільки вони були ефективними?

22. Які, на Вашу думку, існують основні бар'єри для розвитку стресостійкості у студентів-психологів?

23. Як Ви розумієте зв'язок між стресостійкістю психолога та ефективністю його професійної діяльності?

Дякуємо за участь в анкетуванні!

Тест на оцінку стресостійкості

Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим-психологом Медичного центру Університету Бостона.

Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас.

Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься.

Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок:

Майже завжди – 1;

Часто – 2;

Іноді – 3;

Майже ніколи – 4;

Ніколи – 5.

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.

11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

Тепер складіть результати Ваших відповідей і з отриманого числа відніміть 20 очок.

Якщо Ви набрали менше 10 очок, то Вас можна порадувати, у випадку якщо Ви відповідали ще і чесно, – у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам нема про що турбуватися.

Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на Ваше життя, і Ви їм не можете опиратися.

Якщо Ви набрали більше 50 очок, Вам слід серйозно задуматися – чи не час змінити Ваше підхід, Ваше ставлення до життя. Ви дуже уразливі для стресу. Погляньте ще раз на питання тесту. Якщо Ваша відповідь на якесь твердження має 3 очки і вище, постарайтеся змінити свою поведінку, яка описується в даному пункті і Ваша уразливість до стресу знизиться.

Наприклад, якщо Ваша оцінка за 19 пункт – 4 бали, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж зазвичай. Почніть придивлятися до себе уважніше вже зараз.