

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**РОЛЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГА**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Оксани ДМИТРИК

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Віталій КАРПЕНКО

Рецензент

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА	7
1.1. Професійно значущі якості у структурі особистості психолога.....	7
1.2. Стресостійкість як складне інтегральне особистісне утворення.....	14
1.3. Психологічні умови розвитку стресостійкості психолога.....	22
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	34
2.1. Опис процедури дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Зміни, які відбулися в соціально-економічній, політичній, освітній галузях у сучасній Україні, висувають підвищені вимоги до професіоналізму фахівців психологів. Надання кваліфікованої допомоги дорослим та дітям, які постраждали внаслідок війни, на жаль, є гострою соціально-політичною проблемою українських реалій.

У психологічній діяльності більше, ніж в будь-якій іншій, успіх професійної діяльності залежить від сформованості професійної самосвідомості, наявності та ступеня розвитку у психолога професійно значущих якостей його особистості, зокрема, стресостійкості.

Варто зазначити, що в умовах кардинальних трансформацій усіх сфер життя, що відбуваються у нашій державі під час війни, концепт «стресостійкість» сьогодні набуває ключового значення в індивідуальній та суспільній свідомості нашої нації.

Стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці.

Ступінь розвитку у психолога професійно значущих якостей його особистості та стресостійкості, зокрема, залежить від якості професійної підготовки майбутнього психолога, що передбачає формування його як активного суб'єкта діяльності, як зрілу особистість з розвинутими професійно-важливими якостями. Особистість психолога виступає в ролі важливого інструменту його професійної діяльності. До професійно важливих якостей майбутніх психологів відносять окрім професійних знань, вмінь і навичок, відповідний набір індивідуально-особистісних якостей, які більшість дослідників об'єднують в три блоки: 1) інтелектуальні (рефлексивність, логічність і практичність розуму, допитливість, критичність і оригінальність

мислення тощо); 2) комунікативні (емпатія, комунікабельність, тактовність, толерантність, незалежність, гуманістична спрямованість та інші); 3) емоційні (потреба в соціальних контактах, емоційна стабільність, стресостійкість, дружелюбність, адекватна самооцінка і рівень домагань, уміння керувати собою тощо).

Проблема стресостійкості особистості займає одне з провідних місць у психології. Значна кількість концепцій, моделей стресостійкості представлена у працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників (Ю. Александровський, Н.Блудов, А. Вальдман, П.Зільберман, О.Конопкін, Р. Лазарус, В. Лебедев, В.Маріщук, В. Моросанова, К. Платонов, Р. Сагієв, З. Фолкман). Вчені розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності у напружених ситуаціях. Професію практичного психолога більшість дослідників визначають як одну з вразливих до стресу професійних груп (О. Воронова, Ж.Вірна, Л. Карамушка, Є. Клімов та ін.).

Водночас, не дивлячись на значну кількість наукових розвідок, проблема ролі стресостійкості у професійній діяльності психолога залишається недостатньо вивченою. Потребують уточнення також, на нашу думку, дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх психологів на допрофесійній стадії, під час здобуття другого рівня вищої освіти.

Об'єкт дослідження – стресостійкість у професійній діяльності психолога.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості психологів, які здобувають другий рівень вищої освіти.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку стресостійкості у професійній діяльності психолога та емпірично дослідити психологічні особливості та рівень розвитку стресостійкості у психологів-магістрів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження ролі стресостійкості у професійній діяльності психолога.

2. Розглянути психологічні особливості професійного аспекту стресостійкості у психологів.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості та рівень розвитку стресостійкості психологів, які здобувають другий рівень вищої освіти.

Теоретико-методологічна основа дослідження: теоретичні положення особливостей психології майбутнього професіонала, його професійних і особистісних якостей (І. Андрійчук, Н. Амінов, І. Бех, Н. Глуханюк, О. Деркач, Л. Долинська, К. Міхно, Е. Зеєр, Л. Карамушка, Є. Клімов, Г. Костюк, С. Максименко, О. Маркова, К. Міхно, П. М'ясоїд, М. Пряжніков, В. Рибалка, Т. Титаренко, В. Шадріков та інші), а також концепцій, що розглядають професійне становлення майбутніх психологів (Г. Абрамова, О. Бодальов, О. Бондаренко, І. Булах, Ж. Вірна, Л. Долинська, В. Панок, Н. Повякель, В. Семиченко, Н. Чепелева, Н. Шевченко, М. Шеремет); концепції та моделі стресостійкості (Ю. Александровський, Н. Блудов, А. Вальдман, Н. Водоп'янова, П. Зільберман, О. Конопкін, Р. Лазарус, В. Лебедев, В. Моросанова, К. Платонов, Р. Сагієв, З. Фолкман).

Методи дослідження. З метою розв'язання завдань бакалаврського дослідження нами використано наступні теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення; методи емпіричного дослідження: тестування, опитування, методи математичної статистики (порівняльний аналіз, кореляційний аналіз).

Експериментальна база дослідження: У дослідженні прийняли участь 60 магістрів спеціальності «Психологія» 1-2 курсів Інституту права, психології та інноваційної освіти, університету «Львівська політехніка».

Теоретичне та практичне значення бакалаврської роботи полягає у поглибленні існуючих уявлень про особливості розвитку стресостійкості психолога на етапі його допрофесійної підготовки. Результати дослідження можуть бути використані викладачами, студентами при написанні наукових робіт, науково-методичних розробок. Підібрані нами методи та прийоми розвитку стресостійкості особистості та активізації адаптаційних ресурсів до

стресу можуть бути використані для оптимізації психолого-педагогічних умов розвитку стресостійкості у майбутніх психологів, а також з метою їх успішної самореалізації.

Структура та обсяг бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 64 найменування. Основний зміст бакалаврської роботи викладено на 54 сторінках.

Розділ 1

Теоретичний аналіз проблеми дослідження ролі стресостійкості у професійній діяльності психолога

1.1. Професійнозначущі якості у структурі особистості психолога

Сьогодні, в умовах війни, українське суспільство, як ніколи потребує великої кількості висококваліфікованих практичних психологів, що можуть здійснювати просвітницький, діагностичний, корекційний, розвиваючий, консультативний види роботи. Це вимагає, по-перше, належного рівня підготовки, по-друге, високої відповідальності за результати своєї професійної діяльності.

Слід зазначити, що запити практики щодо роботи практичного психолога сьогодні все більше ускладнюються і є надзвичайно мінливими, що значно підвищує вимоги до якості його професійної діяльності, а відтак і до особистості психолога.

Ситуація професійного розвитку, здійснює неоднозначний вплив на фахівця, адже в таких умовах він повинен володіти достатньою гнучкістю та динамічністю, щоб постійно розвиватися для збереження і підвищення професійного статусу. Сучасний психолог повинен вміти вирішувати професійні завдання, що відзначаються високим рівнем складності. Тому важливого значення набуває проблема ресурсності фахівця, його стресостійкості (резильєнтності). Слід зазначити, що не дивлячись на те, що резильєнтність більшість вчених розглядають як вроджену якість, її можна розвивати.

У якості ресурсу психолога розглядають особистісні якості та вміння, що сформувалися під час професійної підготовки. У психологічній науці існує чимало досліджень особистості фахівця, проте останнім часом значно зріс інтерес до прикладного аспекту цього типу досліджень. Мова йде про дослідження професійних і особистісних якостей (І. Бех, Ж. Вірна, Е. Зеєр, Л. Карамушка, Є. Клімов, Г. Костюк, С. Максименко, О. Маркова, П. М'ясоїд, Т. Титаренко, В. Шадріков та інші), а також концепцій, що розглядають професійне становлення майбутніх психологів (Г. Абрамова, О. Бодальов,

О. Бондаренко, І. Булах, Ж. Вірна, Л. Долинська, В. Панок, В. Семиченко, Н. Чепелєва, Н. Шевченко, М. Шеремет та інші).

У багатьох наукових дослідженнях показано, що існує залежність між особистісними якостями практичного психолога та ефективністю діяльності (М. Молоканов, І. Сизова, О.Юдіна та інші.)[5]. У цих дослідженнях виділені професійні якості, котрі є базовими в підготовці професіонала і забезпечують ефективність діяльності, що визначається на підставі її продуктивності, якості та надійності.

Професійні та особистісні якості психолога були предметом вивчення представників класичних напрямів психології: З. Фрейд, К. Юнг, В. Франкл, К. Роджерс, Ф. Перлз та інші. Вчені виділяли серед базових особистісних якостей психолога такі як автентичність, самоконгруентність, безоцінне ставлення до клієнта, безумовне прийняття клієнта, розвинена мова, психологічна проникливість, емоційна стабільність, емпатія, товарицькість, повага до клієнта тощо [16].

Професійно важливі якості (ПВЯ) у психологічній літературі визначають як індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності і успішність оволодіння нею. Вони включають анатомо-фізіологічні, психологічні та соціальні якості людини як суб'єкта праці. Низка дослідників значну увагу приділяє саме психологічним якостям, які, на їхню думку, є центральною ланкою професійної придатності. У літературі ці якості трактуються як такі, що поєднують в собі особливості психічних процесів, станів, властивостей особистості, включають вміння, навички, звички та інші психологічні особливості фахівця.

Зокрема, А. Фурман висловив важливу думку щодо неподільної єдності особистісного й професійного самовизначення психолога. Він вважає, що кваліфікований фахівець повинен бути не лише хорошим спеціалістом, але й гармонійно розвиненою особистістю, яка володіє цілою низкою морально-етичних, суспільно значущих ціннісних пріоритетів [60].

Теоретичний аналіз наукових розвідок В. Бодрова [6], О. Деркача [18], В. Зазикіна [21] дозволив виділити такі складові у структурі професійно-важливих якостей особистості:

- 1) професійна самосвідомість;
- 2) професійна спрямованість особистості (професійні цінності, мотивація, інтереси);
- 3) характерологічні особливості (самостійність, відповідальність, працьовитість);
- 4) емоційно-вольові особливості (емоційна чуйність, емпатійність, рівень самоконтролю, цілеспрямованість);
- 5) комунікативні особливості (товариськість, комунікативна компетентність) [21].

Дослідниця А. Маркова, детально висвітлюючи психологічні складові професійно важливих якостей фахівця, тлумачить професійно важливі якості як «психологічні якості, бажані для ефективного виконання професійної діяльності, спілкування, професійного росту, подолання екстремальних ситуацій у праці» [38]. До таких якостей вчена відносить характеристики мотиваційної, вольової, емоційної сфери фахівця:

- 1) мотиви, цілі, завдання, потреби, інтереси, стосунки, ціннісні орієнтації;
- 2) професійні домагання, професійна самооцінка, усвідомлення себе як професіонала;
- 3) емоції, психічні стани, емоційний образ;
- 4) задоволеність людини працею, її процесом і результатом;
- 5) психологічні знання про працю, професії;
- 6) психологічні дії, способи, прийоми, вміння, техніки, психотехнології (їхній вплив на себе і на інших людей);
- 7) професійні здібності, здатність до навчання та самонавчання, відкритість до професійного досвіду та професійного зростання;
- 8) професійне мислення, можливість збагатити досвід професійної діяльності;

9) професійний саморозвиток, вміння планувати, моделювати і реалізувати плани свого професійного зростання;

10) психологічні протипоказання (тобто психічні якості, котрі є несумісними з професією), а також якості, відсутність яких можна компенсувати;

11) напрями професійного зростання і напрями розпаду професійної діяльності та особистості фахівця, шляхи реабілітації [38].

Дослідник Є. Клімов розглядає професію психолога як таку, в процесі якої формуються вторинні ознаки спеціальності. До цих ознак автор відносить доброзичливість, почуття емпатії, емоційну стійкість, інтелектуальну активність, високий рівень професійних знань, вміння спілкуватися з людьми, доброта, тактовність, спостережливість тощо [26].

Здійснюючи аналіз досліджень, присвячених професійно важливим якостям психолога, слід відзначити велику різноманітність позицій щодо професійних якостей, котрі необхідні і достатні для успішної професійної діяльності. Умовно можна виокремити два підходи: 1) професійно важливі якості без визначення їх ієрархії; 2) позначення професійної домінанти.

Перелік професійно значущих якостей психолога подано в роботах науковців Н. Амінова і М. Молоканова, які вважають, що «успішність діяльності психолога визначається: 1) ступенем сформованості у нього інтерперсональних, комунікативних умінь; 2) ступенем сформованості проектних умінь (або впливом на поведінку інших людей); 3) ступенем сформованості антропоцентричної спрямованості (інтегральної чутливості до об'єкта, процесу та результатів психологічної діяльності) [1]. Дослідники вважають компонентами спеціальних здібностей психолога також індивідуально-психологічні особливості мислення (соціальний інтелект) і проектні дії (фасилітативність) [1].

Варто зазначити, що термін «професійно важливі якості» (ПВЯ), що позначає індивідуальні якості суб'єкта діяльності, котрі впливають на успішність засвоєння діяльності і ефективність її виконання, вперше з'явився в дослідженнях з психології праці і це було зумовлено необхідністю професійного

відбору та професіографічного аналізу. Дослідник О. Деркач зазначає, що «специфічні для професії психолога якості проявляються у сформованості всіх компонентів психіки професіонала - психічних процесах, властивостях, станах, які забезпечують виконання обраної діяльності» [18, с. 23].

Слід відзначити позицію М.Пряжнікова, який значущими соціальними та індивідуальними психологічними характеристиками психолога вважає:

- 1) бажання й інтерес до цієї роботи;
- 2) нестандартність, гнучкість, оригінальність мислення;
- 3) поєднання таких рис як розкутість і відповідальність;
- 4) здатність прогнозувати розвиток подій, а також наслідки власних рішень, інтуїцію;
- 5) висока професійна компетентність;
- 6) впевненість у собі;
- 7) емоційна врівноваженість та стресостійкість;
- 8) креативність, здатність до творчого вирішення завдань, високий рівень інтелекту;
- 9) комунікативна компетентність (товариськість, вміння працювати з людьми, спілкуватися, взаємодіяти, впливати на людей);
- 10) ініціативність та прагнення досягнути успіху у професійній діяльності;
- 11) відповідальність і надійність у виконанні професійних завдань;
- 12) чесність, вміння дотримуватися обіцянок;
- 13) здатність регулювати соціально-психологічний клімат у колективі;
- 14) гнучкість у змінених умовах діяльності [49].

Наукові розвідки, що пов'язані із визначенням професійної домінанти, значно розширюють уявлення про спектр професійно значущих для психолога якостей.

Дослідниця Л.Долинська значущі для психолога якості та індивідуальні властивості об'єднала у три блоки:

1) інтелектуальні (рефлексивність, пізнавальна активність, логічність і практична спрямованість розуму, критичність і оригінальність мислення та інші);

2) комунікативні (гуманістична спрямованість, емпатійність, комунікабельність, такт, дипломатичність, незалежність, та інші);

3) емоційні (потреба в соціальних контактах, емоційна стабільність, дружелюбність, висока самооцінка і адекватний рівень домагань, уміння керувати собою тощо) [16].

Р.Кеттелл разом зі своїми співробітниками описали середній типовий особистісний профіль психолога, який включає такі характеристики як: високий рівень інтелектуальних здібностей, емоційна стійкість, наполегливість, впевненість у собі, незалежність, здатність не дотримуватися стандартів, відсутність схильності до моралізування (слабкість супер Его), товариськість, здатність протидіяти втомі у роботі з людьми, підприємливість, високий рівень сенситивності, живий відгук на всі події, що відбуваються, здатність знаходити інтерес і новизну навіть в повсякденних справах, недовіра до авторитетів, прагнення до самостійного пізнання, аналізу і розуміння, критичність мислення, терпимість до суперечностей і невизначеності [11].

Беручи за основу характеристики з опитувальника Р. Кеттелла, Р.Овчарова виокремлює наступні характеристики ідеального практичного психолога: високі (загальні) розумові здібності, проникливість, розважливність, вільнодумство, аналітичний склад мислення, соціабельність, великодушність, люб'язність, тактовність, совісність, сумлінність, обов'язковність, емоційна стійкість тощо [44]. Дослідниця визначає також «особистісні прояви, що несумісні з роботою психолога» на її думку: незрілість особистості, низька сила «Его», низький інтелект, відсутність емпатії, недостатня незалежність думки, неможливість вирішувати свої проблеми, зайва загальмованість, низька організованість, *погана стресостійкість*, потреба в гіперопіці, висока тривожність і почуття провини, низька самооцінка» [44].

У низці робіт рефлексивного плану психологи обґрунтовано критикують систему професійної підготовки психологів, що побудована лише на оволодінні психологічними техніками (К. Роджерс, Х. Джаскінс, Л. Мерфі і ін.)[11]. Ці автори наголошують на необхідності формування першою чергою професійної позиції психолога, психологічного мислення, певних особистісних якостей, професійних здібностей [11].

Варто відзначити роботи дослідників, в яких розглянуто явні протипоказання для роботи в якості психолога. Так, наприклад, І. Вачков, І. Гріншпун, П.Пряжніков до таких якостей, що перешкоджають ефективності професійного становлення і діяльності практичних психологів (анти-ПВЯ) відносять, перш за все, «психічну і емоційну неврівноваженість; агресивність; замкнутість; нерішучість; невміння спілкуватися, нездатність вибудовувати з людьми стосунки на засадах взаємоповаги. Ненависть до людей, прагнення «мститися» їм незрозуміло за що. Невміння зрозуміти позицію іншої людини; ригідність мислення; низький інтелектуальний рівень» [49].

Різні сфери роботи психолога також передбачають наявність специфічних ПВЯ. Існують класифікації ПВЯ для психолога-діагноста, психолога-практика, психолога-дослідника, психолога-консультанта.

Так, психологів-дослідників вирізняє емоційна холодність і раціоналізм у встановленні контактів, стриманість і загальна інтелектуальність та виражений інтерес до людини. Для психологів-практиків характерна готовність до контактів, вміння їх підтримувати, володіння собою у процесі спілкування, здатність емоційно притягувати до себе інших людей, інтелектуальність, висока чутливість, відповідальність, опора на себе при прийнятті рішень [11]. Професійно успішних психологів-практиків, що займаються диференційно-діагностичною та психокорекційною роботою, відрізняють високий вербальний інтелект, інтуїція, емпатія, розвинені комунікативні здібності. У них високі показники пошукової активності і індивідуалізму, високий формально-логічний інтелект, більш виражені риси абстрактного гуманізму і демонстративності при меншій м'якості і здатності до співчуття [63].

Важливими якостями психолога М. Обозов вважає безоціночне ставлення до індивідуальних відмінностей людини, чуйність, тактовність, пластичність, емоційну стриманість і терпимість, загальну культуру поведінки, наявність знань щодо превентивних заходів розв'язання конфліктів [45, с.90]. Рівень розвитку ПВЯ є свідченням ефективності професійного становлення та розвитку психолога.

Як бачимо, з огляду проаналізованих нами наукових досліджень, більшість вчених виокремлюють, як важливі професійні якості психолога емоційну стійкість, стресостійкість, емоційну стабільність. З огляду на обставини війни, які склались у нашому суспільстві, сьогодні особливо актуальним видається нам вивчення стресостійкості, емоційної стійкості особистості психолога для створення оптимальних умов розвитку цих якостей на етапі професійного навчання та подальшого їх розвитку в процесі професійного становлення.

Доцільним вважаємо детальніше проаналізувати теоретичні підходи до стресостійкості особистості як складного інтегрального особистісного утворення.

1.2. Стресостійкість як складне інтегральне особистісне утворення

Сьогодні проблема стресостійкості, яка є одним із найважливіших показників психічного здоров'я та працездатності, займає лідируючі позиції в психології, оскільки стрес – це явище, з яким кожен певною мірою доводиться стикатися щоденно.

Уперше поняття «стрес» було запропоновано до наукового обігу Г. Сельє у 1936 році. Вченим було який сформулював наступне визначення: «Стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [57, с. 9].

Індивідуальна стресостійкість або стресостійкість є важливим показником психічного здоров'я людини та важливим показником нормального функціонального стану організму в цілому. Ця психологічна властивість захищає особистість від дезінтеграції, дає можливість використовувати фізичний і

розумовий потенціал, сприяє високому рівню працездатності. У психологічному інтелекті поняття «стресостійкість» тісно пов'язані з поняттями «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» і «стресостійкість», «стресрезистентність» та «фрустраційна толерантність». Багато вчених ототожнюють ці поняття.

Існує досить велика кількість концепцій, моделей стресостійкості, представлених як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками (Ю. Александровський, Н.Блудов, А. Вальдман, П.Зільберман, О.Конопкін, Р. Лазарус, В. Лебедев, В. Моросанова, Р. Сагієв, З. Фолкман). Вчені розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності у напружених ситуаціях.

Стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці [19, с. 260].

Зокрема, сам термін «стресостійкість» пояснюється Г.Нікіфоровим у контексті психічного вигорання, а саме як стрес-реакції на довгі стреси міжособистісної взаємодії, які характеризуються фізичним, психічним, емоційним виснаженням, яке зумовлене тривалим включенням у важливі емоційно напружені ситуації[22].

На соціально-психологічно рівні стресостійкість – збереження здатності до соціальної адаптації, збереження міжособистісних зв'язків, успішна самореалізація, досягнення життєвих цілей[7].

Під терміном «стресостійкість» дослідник С. Субботін розуміє такі окремі його складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стресрезистентність, фрустраційна толерантність [58, с. 47].

Деякі автори ототожнюють поняття «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Зокрема, термін «емоційна стійкість» використовується О.Черниковою в значенні певної інтенсивності і якісних особливостей емоційного переживання. Вчена визначає емоційну стійкість як здатність бути

емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, які характеризують емоційні реакції в різних умовах діяльності [52, с. 34].

Ширше, на наш погляд, трактування стресостійкості представлене у наукових роботах К. Платонова та В. Маріщука, що вкладають в зміст цього поняття здатність управляти своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на стресогенні дії. Особливо велике значення набуло вивчення феноменів стійкості організму і особистості у зв'язку із зміною ролі і питомою вагою інформаційного чинника [61].

Такі вчені як Ю. Александровського, А. Вальдмана, В. Лебедева та інші визначають стресостійкість як бар'єр психічної адаптації. Дослідники О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сагієв базують стресостійкість вважають саморегуляцію особистості, яка складається з певних ланок (О. Конопкін) та стилістично може бути стилістично різноманітною (В. Моросанова, Р. Сагієв)[1].

Такі автори, як Л. Мерфі, Р. Лазарус, З. Фолкман вважають, що до даної характеристики належать різні когнітивно зумовлені механізми, а саме копінг-механізми та механізми психологічного захисту [24, с. 126].

Деякі дослідники (В. Плахтієнко, Н. Блудов), пов'язують стресостійкість з властивістю темпераменту. Інші – розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності у напружених ситуаціях [15].

Вчені К. Платонов та Л. Шварц до емоційно нестійких відносили тих осіб, хто має підвищену емоційну збудливість та схильних до частої зміни емоційних станів [10].

Емоційну стійкість В. Писаренко пояснює як здатність особистості відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, що призводить до збільшення працездатності, а не до зменшення [11, 25].

Дослідник В. Маріщук трактує емоційну стійкість як здатність переборювати стан надмірного емоційного збудження при виконанні складної рухової діяльності [26]. В свою чергу В. Мільман визначає емоційну стійкість як

адекватність «... емоційної оцінки ситуації і відповідність емоційних реакцій» [29]. Вчений Я. Рейковський пояснює емоційну стійкість як здатність емоційно збудженої людини «...зберігати визначену спрямованість своїх дій, адекватне функціонування і контроль над проявами емоцій» [29, с. 63].

Узагальнивши всі вищенаведені визначення, Л.Аболін дає наступну характеристику емоційній стійкості: «Емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якого, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети» [6, с. 207].

Складовими психічної стійкості є здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним розв'язанням внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносна (не абсолютна) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинута вольова регуляція [6, с.207].

Психологічна стійкість – це складна якість особистості, в якій об'єднані: рівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність) [15, с. 207].

Стресостійкість – це збереження здатності особистості до соціальної адаптації, важливих міжособистісних стосунків, працездатності, здоров'я, досягнення поставленої цілі та самореалізація [1, с. 20].

Дослідниця Н. Бережна визначає стресостійкість як інтегративну якість особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах [5].

Одночасно розглядати явище стресостійкості як показник діяльності (зовнішній) та особистісний показник запропонував А. Церковський, адже стійкість до стресу, на його думку є якістю особистості, яка впливає на результат діяльності та одночасно забезпечує цілісність особистості [62].

На думку науковця Б. Ананьєва стрес-толерантність особистості і витривалість по відношенню до фрустраторів залежить від підтримки, допомоги,

співучасті, моральної допомоги, співчуття, емпатії. Розпад соціальних зв'язків може спричинити знищення інтраіндивідуальної підструктури особистості, а також виникнення внутрішніх криз, які можуть дезорганізувати поведінку людини[58].

Відтак, підсумовуючи вище викладене, зазначимо, що більшість представників класичної та сучасної психологічної науки вважають, що поняття «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стресостійкість» є синонімічними. На нашу думку, така позиція призводить до втрати розуміння сутності кожного із цих понять, адже емоційна стійкість є одним із компонентів стресостійкості, а виокремлення психологічної стійкості позбавлене сенсу через неможливість формулювання чіткого визначення цієї якості.

На нашу думку, в контексті дослідження ролі стресостійкості в професійній діяльності психолога найбільш вдалим є визначення Н. Водоп'янової: «Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінюючи чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності» [13, с. 32].

Вчена врахувала системний та динамічний характер цієї психологічної якості особистості та її позитивний вплив на фізичний стан людини, а також ефективність виконання будь-якої діяльності. Збереження та підвищення стресостійкості особистості залежить від наявності певних ресурсів, що здатні допомогти людині подолати негативні наслідки переживання стресових ситуацій та попередження їх у майбутньому.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів – це внутрішні і зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях. Зокрема, Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, які допомагають людині у важких ситуаціях: надія – сприяє життю і зростанню; раціональна віра – переконання в існуванні реальних можливостей; душевна сила – мужність, здатність чинити опір [11, с. 29]. Наслідками стресу є важкі захворювання людини, в тому числі: серцево-судинна патологія, патологія

кістково-м'язового апарату, рак, а також депресія, суїцид, виробничі травми і аварії, зниження ефективності діяльності [9].

Дослідник К. Матені до ресурсів стресостійкості відносив такі: фізіологічні властивості (сприятливі генетичні задатки, відсутність захворювань тощо); психологічні якості (упевненість, самоконтроль та адекватна самооцінка); когнітивні якості (загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту і т.д.); соціальна підтримка; матеріальне благополуччя. Вчений звернув увагу на важливість превентивних заходів, адже розвиток таких ресурсів особистості як позитивне ставлення людини до себе та вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку підвищують самооцінку та впевненість у собі та допомагають фокусувати увагу на подоланні впливу зовнішніх стресорів [64].

Соціальна підтримка – це ресурс збереження психологічної стійкості особистості у різних стресових ситуаціях. Варто зазначити, що позитивне соціальне оточення, а саме сім'я, друзі, колеги є дуже важливим чинником стресостійкості особистості. Соціальне оточення є соціально-психологічним ресурсом подолання стресу особистості [61].

Серед особистісних ресурсів подолання стресу є:

- активна мотивація щодо подолання стресів, ставлення до них як елементу власного досвіду і особистісного зростання;
- Я-концепція, самооцінка та самоповага, власна значущість, самодостатність;
- активна життєва позиція;
- позитивне та раціональне мислення;
- моральні та емоційно-вольові якості;
- фізичні ресурси, а саме стан здоров'я та відношення до свого здоров'я як до важливої цінності[61].

Особистість, котра є психологічно нестійкою може проявляти дезорганізаційну поведінку і таким чином заганяє себе в кут. Саме така поведінка

сприяє посиленню стресового стану і це може призвести до ще більш дезорганізаційної поведінки.

Слід зазначити, що порівняно недавно у психологічній науці з'явився термін близький до «стресостійкості», це «резильєнтність» як особливість людської психіки та набув великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними та політичними проблемами – життям в умовах війни, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо[14].

Проблема резильєнтності як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші). Зокрема, феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми[25].

Психологічними факторами розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копіngи, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості[14].

Вияв стресостійкості як системної динамічної властивості особистості, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та адекватно емоційно реагувати на більшість стресогенних ситуацій, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності, має свої особливості у кожному віковому періоді[26].

Саме юнацький вік є тим важливим періодом у життя людини, на якому відбувається її становлення, а саме: її стабілізуючі внутрішньо-особистісну структури, які в майбутньому впливатимуть на особливості життєвого шляху особистості, її майбутні життєві наміри і плани, цілі і завдання, професійні

досягнення, самосвідомість, ставлення до себе і оточення й готовність до подальшого життя. Тут мається на увазі її світогляд, систему цінностей, пріоритетів, ідентичність, моральне та професійне самовизначення. Формування і розвиток цих особистісних структур відбувається нерівномірно і може відрізнитись індивідуальною особливістю. Тому в особистості можуть виникати зміни в поведінці – зміна видів діяльності, відмова від навчання; в мотиваційній сфері – втрата інтересів чи поява нових; в емоційно-вольовій сфері – емоційна нестійкість; в комунікативній сфері – втрата стосунків з друзями, розрив з близькими людьми[38].

Психологічна нестійкість сучасної молоді призводять до зниження ефективності діяльності, як професійної так і навчальної, а також може супроводжуватись погіршення стосунків з оточуючими, зниженням фізичного і психічного здоров'я, частою появою критичних ситуацій у комунікації.

Кожна особистості має свій стиль, володіє певними прийомами, способами та засобами подолання стресових ситуацій, які у неї виробились протягом свідомого життя. Одні поринають у сон чи спілкування з сім'єю, друзями, інші – у хобі – риболовля, полювання, спортивні ігри та інше. Однак, за будь яких обставин особа, яка отримала психологічну чи психологічну травму, повинна бути обстежена не тільки медичними працівниками, але й практичним психологом, який надасть необхідну психологічну допомогу[45].

Отже, підвищення чи збереження стресостійкості особистості має тісний зв'язок з пошуком певного власного ресурсу, який може допомогти у подолання наслідків стресових ситуацій, які є негативними. Ресурси – це змінні зовнішні чи внутрішні, які можуть сприяти психологічній стійкості людини у стресових ситуаціях для неї. Саме психолог може допомогти людині віднайти ці ресурси, розвинути резильєнтність, однак якість професійної психологічної допомоги залежить і від рівня стресостійкості самого психолога.

1.3. Психологічні умовирозвитку стресостійкості психолога

Професія психолога більшість дослідників вважають однією з найбільш вразливих професій. Дослідники виділяють такі стресори, які негативно впливають на психоемоційний стан практичних психологів та викликають стрес: відсутність нагляду, обмежені ресурси, відсутність освіти та практичного досвіду, неадекватні професійні очікування щодо критеріїв ефективності та успішності, екстремальний стан ситуацій психологічної допомоги [1].

На нашу думку, до цих стресових факторів слід додати: у психолога велика кількість клієнтів, широкий спектр психологічних проблем, які потребують допомоги, відсутність мотивації деяких клієнтів до роботи з психологом, недосконалість нормативно-правових актів, низька заробітна плата, брак часу для вирішення конкретних професійних завдань. Важливо підкреслити, що кожен із перерахованих вище стресорів взаємопов'язаний.

Розуміння структури стресостійкості в угорській психології базується на традиційному підході до визначення структури психіки, згідно з яким її компонентами є емоційні, когнітивні та поведінкові [1].

Відповідно до теоретичної моделі стресу Р. Лазарус, враховуючи як перцептивні, так і когнітивні процеси, основна роль у розвитку стресостійкості відіграє оцінка стресу людини, тобто визначення індивідуального значення різних елементів ситуації. людські здібності. подолати стрес [26]. Тобто, по-перше, завдяки когнітивним процесам здійснюється рефлексивна діяльність щодо особливостей стресу та власних засобів його подолання. Це, у свою чергу, викликає певні емоції, які впливають на мотивацію цілеспрямовано регулювати власну поведінку для подолання стресу [39].

Таким чином, враховуючи послідовність характеристик психологічної реакції на стрес і розвиток стресостійкості особистості, структура стресостійкості повинна враховувати перший когнітивний, другий – емоційний і третій – поведінковий компоненти.

На думку О. Воронової, когнітивна складова стресостійкості базується на знаннях, що визначають розвиток власної та чужої рефлексії, а також навичок, що лежать в основі здійснення практичних дій та рефлексивної діяльності [38].

Оптимістичне мислення є конструктором когнітивно-рефлексивної складової здатності практичного психолога переносити стрес, оскільки оптимізм, як особистісна установка, викликає мотивації, спрямовані на розвиток позитивного ставлення до людей і обставин. Оптимістичне мислення необхідне психологу через специфіку його роботи, що вимагає особливої атмосфери для роботи з багатьма стресовими ситуаціями. Це суттєво сприяє стійкості психолога в ситуаціях спілкування з людьми, які опинилися в складних життєвих обставинах і які потребують психологічної підтримки, адже оптиміст може не тільки передбачити позитивне вирішення будь-якої складної ситуації, а й переконати клієнта у своїх навичках. активна командна робота. Те, що психолог не хоче бути оптимістом, деморалізує клієнта, створює атмосферу недовіри, що в свою чергу негативно позначається на результатах професійної діяльності. [11].

Згідно з дослідженням А. Реана та С. Субботіна, було встановлено, що хороша самооцінка може максимально розкрити її потенціал, сприяти саморегуляції та підвищити стресостійкість у складних професійних умовах [55]. Одним із важливих критеріїв успішності практичного психолога є хороша самооцінка. Занижена самооцінка психолога призводить до розчарування власних професійних умінь і навичок і, як наслідок, до безініціативності у вирішенні різноманітних професійних завдань, що зменшує можливості професійного саморозвитку. Висока самооцінка психолога сприяє накопиченню невдач у професійній діяльності, які виникають через неможливість належної оцінки власних здібностей і навичок, прогнозування результатів професійних завдань, аналізу причин невдач і визначення шляхів уникнення невдач. в майбутньому. Обидва крайні рівні самооцінки психологів призводять до хронічного стресу у професійній діяльності, тому адекватна самооцінка є конструктором когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості [46].

Наступним конструктором когнітивно-рефлексивного компонента є внутрішній зовнішній вигляд, який має значний вплив на розвиток стресостійкості у таких спеціалістів, як міжнародні, особливо практичні психологи. Г. Дубчак зазначав, що професіонали з вираженим інтерналізмом

більш самокритичні та самостійні у відповідальних діях, що веде до конструктивної поведінки в стресових ситуаціях [17].

Дослідник О.Дмишко стверджує, що стажисти менш схильні до тривожності в екстремальних обставинах, під суспільним тиском, що притаманне професіям, які беруть участь у розв'язанні різноманітних конфліктів, зокрема психологам, оскільки вони більш впевнені, самовпевнені, терплячі та врівноважені. Внутрішність психологів забезпечує стійкість їх самооцінки, сприяє самореалізації та визначає їх обов'язки у розробці життєвої стратегії та особистісно-професійному розвитку [58].

Таким чином, конструкти когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості психолога можуть бути внутрішнім місцем оптимістичного мислення, адекватної самооцінки та контролю.

За побудовами емоційної складової стресостійкості

М. Кудінова, низький рівень тривожності [30]. Якщо ситуаційна тривожність є нормальною реакцією людини на різноманітні стресори і адаптується до нових обставин, то така психологічна риса, як особистісна тривожність, проявляється в постійній тривожності різних ситуаціях, що негативно позначається та значно знижує ефективність роботи психологів. напруга.

Емоційний компонент стресостійкості — це емоційна реакція індивіда на стресову ситуацію, зокрема здатність керувати своїм емоційним станом під час (або після) стресора. Деякі вчені приписують емоційну стійкість цій частині стресостійкої структури. Так, у цій концепції П. Зільберман визначив інтегративну якість особистості, що характеризується взаємодією емоційного, інтенційного, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості, що забезпечує оптимальне досягнення мети в складних емоційних умовах. [19].

Дослідник Я. Рейковський стверджує, що деякі люди мають емоційну стійкість через низьку емоційну чутливість [22]. На нашу думку, низький рівень емоційності та повільна зміна емоцій не є підходящими рисами особистості для

таких професій, як «людина до людини», у тому числі психологів, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана переважно зі спілкуванням, що, у свою чергу, вимагає високого рівня. . † здатність співпереживати та свідомо адаптуватися до емоційного стану клієнтів. Тому ми вважаємо, що для формування вміння психолога переносити стрес слід розглядати не емоційну стійкість, а врівноваженість як здатність свідомо регулювати свій емоційний стан залежно від ситуації.

Дослідник Л. Мерфі виділяє мотиваційний компонент стресостійкості, оскільки мотив визначає активність і спрямованість людини і є важливою складовою будь-якої діяльності [25]. А. Реан вдало описав людину, яка одночасно мотивована на успіх і стійка до стресу. Така людина, на думку вченого, характеризується активністю, ініціативністю та рішучістю долати труднощі, здатна планувати свою діяльність на довгострокову перспективу, підвищувати працездатність у часи дефіциту та без зовнішнього контролю [55].

Тому такі особистісні якості є, на нашу думку, бажаними для ефективності професійної діяльності психолога, оскільки сприяють його стресостійкості, тому мотивацію успіху можна розглядати як конструкцію мотиваційної складової стресостійкості психолога. психолог.

Мотив можна розглядати як прояв емоційного процесу, оскільки мотивація — це конкретна емоція плюс напрямок дії. На нашу думку, вдалими є спроби вчених поєднати ці два компоненти: емоційно-мотиваційний, який може бути сконструйований за допомогою низької тривожності, емоційної рівноваги та мотивації до успіху [15]. Таким чином, емоційно-мотиваційний компонент здатності психолога переносити стрес ґрунтується на здатності долати емоційну напругу та свідомо контролювати рівень емоційного стану та тривожності, а також на переважній мотивації до успіху уникнути невдач.

Поведінковий компонент (поведінковий контроль) структури професійної стресостійкості в стресовій ситуації відображає діяльність і дії професіонала щодо нейтралізації дії стресорних факторів та підтримки балансу між

професійними вимогами та внутрішніми ресурсами, що відповідають цим умовам.

Від її волі безпосередньо залежить те, наскільки людина реалізує власні наміри щодо певної цілеспрямованої дії. Дослідник В. Селіванов визначає волю як свідоме регулювання поведінки особистості і залежить від її здатності відчувати й долати внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху до мети [16]. Сутність волі, за І. Бехом, полягає в практичному поєднанні ближньої і далекої перспектив життя в єдину особистісну цілісність, що реалізується в повсякденній поведінці людини [4]. Особливості вольової регуляції особистості залежать від рівня розвитку її фундаментальних вольових якостей, до яких, на думку В. Каліна, належать енергійність, терпіння, наполегливість і сміливість [34].

Енергійність та терплячість є важливими для успішного виконання психологом своїх професійних обов'язків. Наполегливість психолога, наприклад вміння швидко гальмувати дії, почуття та думки, що перешкоджають виконанню рішення, може проявитися навіть у тому випадку, якщо клієнт з якихось причин викликає у психолога неприємні враження та переживання, але все одно забезпечує психологічне якісний догляд. послуги [11]. Тому ми вважаємо, що добровільна саморегуляція є важливою складовою поведінкової складової стресостійкості психолога, оскільки він визначає, яким чином практикуючий лікар свідомо регулюватиме свою поведінку під час професійної діяльності, у тому числі в стресових ситуаціях, з метою бути ефективним. †

Оскільки спілкування є найважливішим у професійній кар'єрі психолога, більшість стресових факторів пов'язані з різними типами спілкування. На нашу думку, однією з основних причин такої ситуації є те, що багато фахівців не досягли високого рівня комунікативної компетентності, а саме вміння добре висловлювати свої емоції та думки, добре слухати та правильно інтерпретувати інформацію, вербально поводитися. і невербально. співрозмовника тощо. Комунікативні навички допомагають психологам конструктивно регулювати свою поведінку, що дозволяє зменшити кількість непередбачуваних конфліктів і

стресових ситуацій і значно підвищити ефективність виконання окремих професійних завдань [11].

Таким чином, для розвитку їх гнучкості психологу необхідний високий рівень розвитку в побудові такого його поведінкового та регулятивного компонента, як самоконтроль у спілкуванні.

На нашу думку, поведінковий регуляторний компонент стресостійкості психолога включає конфліктну компетентність, яка, на думку Козича, включає здатність передбачати майбутню конфліктну ситуацію та конструктивно її змінювати [29]. Психолог з конфліктною компетентністю не лише усвідомлює спектр можливих стратегій поведінки в конфліктній ситуації, але й володіє певними навичками реалізації цих стратегій у певному контексті. Уміле розв'язання психологом конфліктів призводить до зменшення кількості напружень під час професійної діяльності, що позитивно впливає на розвиток резистентності до них [11].

Таким чином, конструктами поведінкової регулятивної складової стресостійкості психологів є вольова саморегуляція, комунікативний самоконтроль, конфліктна компетентність.

У пошуках психологічних умов подолання основних стресорів професійної діяльності психологів П. Павленок та його послідовники прагнули визначити необхідні особистісні якості психолога, що сприяють розвитку стресостійкості. Вчені вважають, що психолог повинен базуватися на гуманістичній спрямованості людини, гострому почутті доброти та справедливості, особистій та суспільній відповідальності, толерантності, ввічливості, чесності, співпереживанні, готовності розуміти й допомагати іншим, почуття добробуту. самооцінки. розпізнати себе. і соціальна адаптивність [34].

Дослідник Н. Водоп'янов у результаті досліджень стресостійкості та тенденції вигорання у професіях «людина-людина» виявив деякі психологічні порушення розвитку стресостійкості [12]. По-перше, стресорами, на думку вченого, є професіонали, які мають такі істотні особистісні якості, як емоційна гнучкість, достатня самооцінка, оптимізм, висока мотивація до

самовдосконалення та професійного розвитку, комунікабельність і соціальна сміливість. По-друге, розвиток здатності співробітників переносити стрес вимагає використання різних стратегій подолання стресових ситуацій, а саме просоціальних і проблемно-орієнтованих моделей поведінки для подолання їх у різних ситуаціях. Особлива група вчених виділила такі особливі здібності, як креативність у вирішенні професійних проблем, високий рівень комунікативних навичок, вміння цілеспрямовано впливати на людей [12].

Емоційна емпатія — це здатність співчувати іншим, відчувати те, що відчувають інші, переживати ті самі емоційні стани, ототожнювати себе з ними.

Вчений А. Меграбян показав, що емпатія пов'язана не лише із загальним станом здоров'я людини, а й із соціальною адаптивністю та відображає розвиток навичок взаємодії з людьми [33]. На нашу думку, така особистісна характеристика, як емпатія, є однією з найважливіших психологічних умов розвитку стресостійкості психологів.

Наукові дослідження А. Реана проливають світло на думку про те, що міжособистісні стосунки з людьми з високим рівнем стресу характеризуються такими позитивними тенденціями, як соціально-психологічна толерантність або толерантність, підвищені просоціальні очікування учасників, дружелюбність і співпраця.

Професійна діяльність психолога безпосередньо пов'язана зі спілкуванням з різними групами населення, і для того, щоб бути ефективною, фахівець повинен ставитися до всіх своїх клієнтів з беззастережним прийняттям і повагою, незалежно від їх фізичних, психічних і соціальних особливостей [11]. Наприклад, толерантність, як особистісна характеристика психолога, є важливою психологічною умовою розвитку стійкості.

Кожна людська діяльність має моральний вимір, особливо той, який передбачає взаємодію з іншими людьми. Тому професійна діяльність психолога вимагає високого рівня розвитку моральної свідомості практикуючого. Моральна свідомість є найважливішою частиною свідомості суб'єкта, його моральних відносин. Вона включає не тільки знання сутності моралі, а й

загальнолюдських норм і правил поведінки, а отже, і систему ставлення людини до цих норм і правил [58].

Етичний кодекс психолога України визначає моральний стандарт як специфічну вимогу до поведінки та професійної діяльності психолога, що включає такі характеристики: гуманізм, справедливість, толерантність, конфіденційність, об'єктивність та альтруїзм [61]. Моральний стандарт психолога передбачає дотримання визначених моральних норм, тобто неупередженість ставлення до клієнта, визнання його людської гідності та необхідну допомогу, без зайвої моралізації та докорів. Все це допомагає визначити найважливіші цінності в ході його професійної діяльності, дотримання етичних принципів у всіх ситуаціях, що зменшує невизначеність, а отже і стресовий ефект [18].

Отже, глибоке розуміння головних моральних норм та принципів у професійній діяльності психолога сприяє його стресостійкості і тому виступає значущою психологічною умовою розвитку цієї особистісної властивості.

Дослідження А. Маркової показали, що домінуюча мотивна система професійної діяльності оновлює професійну орієнтацію професіонала, підвищуючи його стресостійкість [38]. Проте О. Баранов виявив, що в рівні стресостійкості індивіда переважає внутрішня мотивація, а не зовнішня [40]. Таким чином, можна стверджувати, що важливою психологічною умовою розвитку в психолога здатності переносити стрес є мотивація допомоги іншим, саморозвиток і професійний розвиток. Мотивація саморозвитку та підвищення кваліфікації сприяє активності, ініціативі та творчості психолога у вирішенні різноманітних професійних завдань. Такий професіонал розглядає тимчасові невдачі як можливість спробувати нові методи їх вирішення та знайти інший етап у власному професійному розвитку, що, у свою чергу, підвищує його стійкість до стресів професійної діяльності.

Дослідники Л. Анциферова та М. Корольчук виявили, що стійкість людини до стресу залежить від уміння використовувати різні допінгові стратегії. Конструктивне подолання поведінки професіонала дозволяє йому впоратися зі

стресом або важкими професійними ситуаціями шляхом активної, цілеспрямованої взаємодії зі стресовою ситуацією. Неправильно обрана копінг-поведінка може мати руйнівний вплив на професійну діяльність [29]. Ефективним є використання у професійній діяльності психологів активних адаптивних копінг-стратегій, особливо проблемно-орієнтованих (активно адаптивних) і просоціальних (“пошук активної та емоційної соціальної підтримки”) [27]. Водночас використання таких допінгових стратегій сприяє ефективному вирішенню фахівцем професійних проблем та зниженню негативного емоційного напруження, психологічних передумов розвитку стресостійкості психолога.

Таким чином, аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної роботи, пов’язаної з вивченням психологом стресостійкості, дозволив визначити структуру стресостійкості, компонентами якої є когнітивно-рефлексивна, емоційно-мотиваційна та поведінкова регуляція. До складу когнітивно-рефлексивного компонента входять оптимістичний настрій, достатня самооцінка і зовнішній вигляд. Конструкціями емоційно-мотиваційного компонента є низька особистісна тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація успіху. Компонент поведінкового контролю складається з таких конструктів, як воляова саморегуляція, комунікативний самоконтроль та конфліктна компетентність.

Основними психологічними передумовами розвитку в психолога здатності переносити стрес є емпатія, толерантність, моральні норми, переважання внутрішньої мотивації професійної діяльності та вміння використовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні стратегії копінг-поведінки.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових досліджень показав, що більшість вчених виокремлюють, емоційну стійкість, стресостійкість, емоційну стабільність як важливі професійні якості психолога, які сприяють його ефективній професійній діяльності. З огляду на обставини війни, які склались у нашому суспільстві,

сьогодні особливо актуальним видається нам вивчення стресостійкості, емоційної стійкості особистості психолога за для створення оптимальних умов розвитку цих якостей на етапі професійного навчання та подальшого їх розвитку в процесі професійного становлення.

Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінюючи чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності.

Підвищення чи збереження стресостійкості особистості має тісний зв'язок з пошуком певного власного ресурсу, який може допомогти у подолання наслідків стресових ситуацій, які є негативними. Особистісні риси і психологічні уміння, що визначають успішність подолання стресогенних чинників, - стресостійкість, пов'язана з рівнем сформованості професійної майстерності майбутнього психолога.

Стресостійкість психолога залежить як відособистісних рис, так і від сформованості загальних і спеціальних психологічних умінь, компетентностей та інтелектуального розвитку, що характеризують фахівця як суб'єкта діяльності, від особливостей сформованості структурних елементів стресостійкості.

Аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних праць, пов'язаних з дослідженням особливостей стресостійкості у професійній діяльності психолога, дав змогу визначити структуру його стресостійкості, компонентами якої є когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний.

До складу когнітивно-рефлексивного компонента входять оптимістичний настрій, достатня самооцінка і зовнішній вигляд. Конструкціями емоційно-мотиваційного компонента є низька особистісна тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація успіху. Компонент поведінкового контролю складається з таких конструктів, як волева саморегуляція, комунікативний самоконтроль та конфліктна компетентність. Основними психологічними

передумовами розвитку в психолога здатності переносити стрес є емпатія, толерантність, моральні норми, переважання внутрішньої мотивації професійної діяльності та вміння використовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні стратегії копінг-поведінки.

Розділ 2

Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості майбутніх психологів

2.1. Методика та процедура дослідження

Оскільки теоретичний аналіз психологічних особливостей стресостійкості психолога довів актуальність, практичну значущість, а також недостатню дослідженість цієї проблеми, то нами за мету емпіричного дослідження було обрано емпіричне вивчення психологічних особливостей та рівня розвитку стресостійкості психологів-магістрів. Діагностичне дослідження проводилося серед магістрів спеціальності «Психологія» 1 курсу Інституту права, психології та інноваційної освіти, університету «Львівська політехніка»

заочної форми навчання. Загальна вибірка складала 60 осіб. Опитування було проведено он-лайн, з використанням Google-платформи. Зазначимо, що 30% магістрів працюють практичними психологами, з них 20 % у освітніх закладах, 40% психологів-магістрів працюють не за фахом, решта студентів не працюють, тільки навчаються.

З метою вивчення психологічних особливостей та рівня розвитку стресостійкості майбутнього психолога респондентам було запропоновано наступні методики:

1. «Тест самооцінки стресостійкості» (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих) [52]
2. Методика «Тест на визначення стресостійкості особистості» (авт. В.А. Семіченко) [56].
3. Методика «Опитувальника адаптивності до стресу» (Розов В. І.) [53].
4. Методика «Копінг-поведінка в стресових станах» (автори: С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джемс, М. І. Паркер; використано адаптований варіант Т. А. Крюкової) [51].

Далі подамо короткий опис використаних методик.

Тест самооцінки на стресостійкість (адаптація С. Коуена та Г. Вілліансона, адаптація Ю. В. Щербатих) [52]. Метою цієї методики є визначення рівня стресостійкості людини. Застосування цього тесту, завдяки стислості запропонованих загальних тверджень, дозволило респондентам оцінити власне самопочуття та поведінку в різних стресових ситуаціях. Особливістю інтерпретації результатів є відповідність нормі, яка є окремою для кожної вікової групи. У нашому опитуванні брали участь респонденти у віці 20-25 років. Тест показаний у додатках (див. додаток А).

Для вивчення рівня стресостійкості магістрів-психологів також застосовувався метод «Тест на визначення стресостійкості людини» (автор В.А. Семіченко) [56]. Деякі твердження, запропоновані в тесті, були подібними до тверджень у попередній психодіагностичній методології, що вказує на те, що

автори обох тестів мають схоже розуміння психологічної риси, такої як стрес особистості.

Метою застосування методики було визначення особливостей впливу стресу на роботі, а саме стосунків у професійному співтоваристві. Слід зазначити, що дослідження проводилося після студентської практики, і значна кількість магістрів психології працювала за фахом, як зазначалося вище. Такі питання (наприклад, лідерська позиція, конфлікт у колективі) є дуже важливими для вивчення особливостей стресостійкості у психологів як представників професій типу «людина-людина».

Автор методики рекомендує використовувати ключ, що забезпечує 9 рівнів стресостійкості. На нашу думку, такий розподіл дозволяє не тільки більш детально та диференційовано вивчити стресостійкість, але й визначити групи ризику, придатні для нашого дослідження. При необхідності ці рівні можна комбінувати в трьох співвідношеннях: низький, середній і високий. Тест можна знайти у додатках (див. додаток Б).

Методика Опитувальник адаптивності до стресу (Розов В. І.) [53] надала можливість виявити адаптаційний потенціал майбутніх практичних психологів до стресу. Методика містить наступні шкали:

1. Шкала самоорганізації часу життя.
2. Шкала соматичної регуляції.
3. Шкала управління психофізіологічними станами.
4. Шкала впевненості у собі.
5. Шкала сну та сновидінь.
6. Шкала адаптивного мислення.
7. Шкала соціальної підтримки.
8. Шкала оптимістичності.

Методика «Копінг-поведінка в стресових станах» (автори: С. Норман, Д. Ф.

Ендлер, Д. А. Джемс, М. І. Паркер; використано адаптований варіант Т. А. Крюкової)[51], дозволяє діагностувати особливості стратегій копінг-поведінки в стресових ситуаціях за наступними шкалами, а саме:

1. Орієнтована на вирішення завдання.
2. Орієнтована на емоції.
3. Орієнтована на уникнення.
4. Субшкала відвернення.
5. Субшкала соціального відвернення.

Результати проведення методики дозволяють виявити домінуючі стратегії копінг-поведінки особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати аналізу дослідження за методикою «Опитувальник адаптивності до стресу» (Розов В. І.) дали можливість виявити особливості стресостійкості та адаптаційний потенціал психологів-магістрів. Результати наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. *Результати дослідження адаптивності до стресу у психологів-магістрів (n=60).*

Назва шкал	Відсоткове співвідношення
Шкала самоорганізації часу життя	16 %
Шкала соматичної регуляції	48 %
Шкала управління психофізіологічними станами	52 %
Шкала впевненості у собі	25 %
Шкала сну та сновидінь	54 %
Шкала адаптивного мислення	32 %
Шкала соціальної підтримки	34 %

Шкала оптимістичності	54 %
-----------------------	------

Відповідно до отриманих даних, ми можемо спостерігати, що такі ресурси адаптивності до стресу психологів-магістрів як, впевненість у собі, соціальна підтримка та вміння конструктивно організовувати та використовувати власний час недостатньо використовуються ними. Така ситуація, на нашу думку, може бути пов'язана з дистанційним навчанням, недостатньо широким колом спілкування, а також відсутністю близьких людей. Низькі показники впевненості у собі свідчать про усвідомлення недостатньої професійної компетентності магістрами-психологами, їх лякають складні професійні завдання та можливі труднощі, які можуть виникнути під час їх виконання.

На основі отриманого відсоткового співвідношення нами прораховано загальний індекс адаптації до стресу у психологів-магістрів (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2. *Загальний індекс адаптації до стресу психологів-магістрів (n=60)*

Показник АС	Відсоткове співвідношення
Високий	26,7 %
Середній	63,3%
Низький	10%

Результати наведені у таблиці 2.2., дають підстави констатувати, що у магістрів-психологів домінує середній рівень адаптації до стресу (63,3%), тобто цих психологів-магістрів достатньо сформовані адаптаційні конструкти особистості. У 10 % психологів-магістрів недостатньо сформовані адаптаційні конструкти особистості, і це може бути пов'язано як з життєвим досвідом, так і

з можливістю повноцінно використовувати внутрішні ресурси. Високий рівень сформованості адаптаційних ресурсів зафіксовано у 26,7 % психологів-магістрів, що є одним із показників їхньої професійної майстерності.

За результатами застосування методики «Робота зі стресовими ситуаціями» встановлено, що домінуючим стилем поведінки магістрів психології є орієнтація на вирішення проблеми (66,7%), тобто активний пошук інформації та працевлаштування. стресові ситуації. Зазвичай такий пошук може викликати емоційне напруження та психологічний дискомфорт, але він ефективно розвиває адаптаційні та стресові ресурси особистості.

Другим за значенням для магістрів психології є стиль поведінки «емоційна спрямованість» (55,3%) – емоційне сприйняття стресової ситуації, що призводить до психічного напруження; третьою за значимістю є стратегія уникнення (52,2%) – тобто прагнення триматися подалі від стресових ситуацій з метою збереження душевного комфорту, але без вирішення конкретної проблеми. Як бачимо, важливість таких стилів поведінки, як відволікання та соціальна відволікання, найменше для психологів.

Таблиця 2.3. *Результати діагностики копінг-поведінки магістрів-психологів у стресових ситуаціях*

Стратегія поведінки	Відсоткове співвідношення
Орієнтована на вирішення завдання	66,7 %
Орієнтована на емоції	55,3 %
Орієнтована на уникнення	52,2 %
Субшкала відвернення	40,6 %
Субшкала соціального відвернення	39,4 %

Наступний етап нашого емпіричного дослідження полягав у вивченні особливостей розвитку загального рівня стресостійкості психологів-магістрів за допомогою застосування двох психодіагностичних методик: «Тест

самооцінки стресостійкості» (авт. С.Коухен та Г.Вілліансон, адапт. Ю. Щербатих) та «Тест на визначення стресостійкості особистості» (авт. В.А. Семіченко). Порівняння отриманих результатів за допомогою обох методик відображено нарис. 2.1.

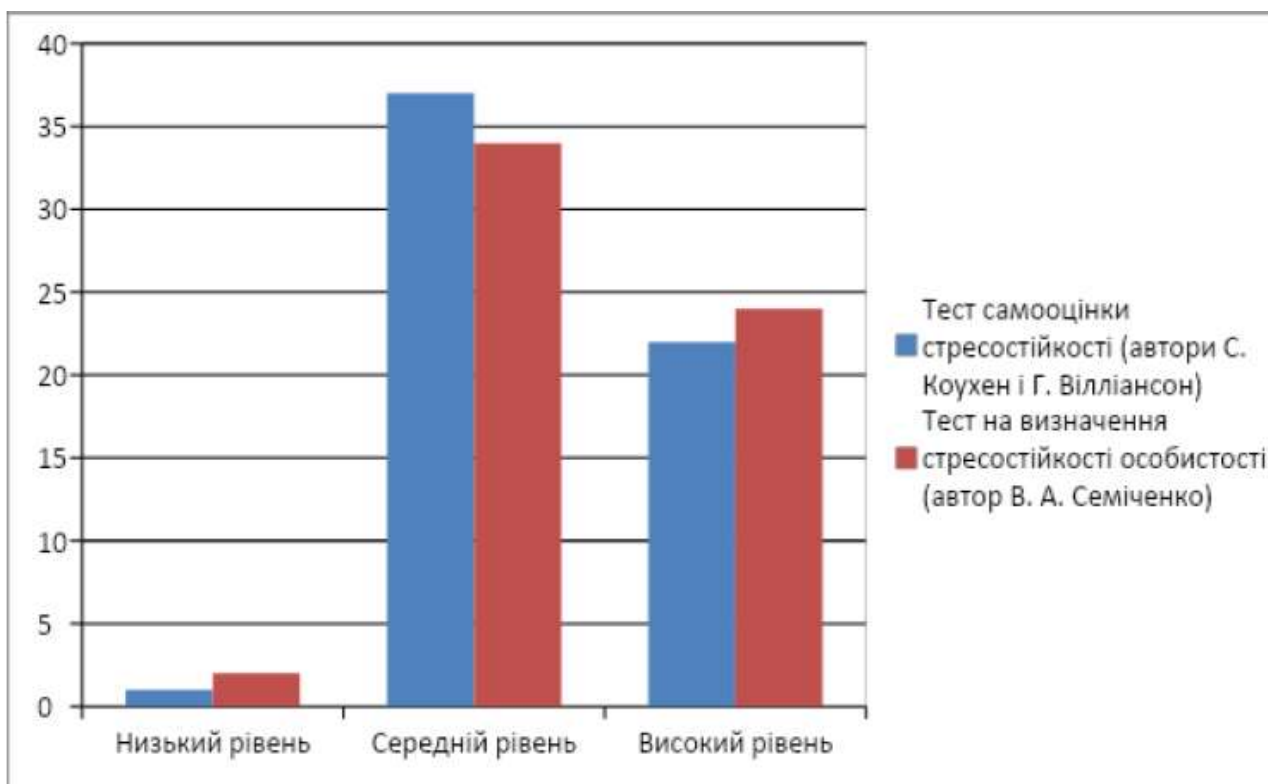


Рис.2.1. Диференційно-порівняльна діаграма співвідношення рівнів стійкості до стресу психологів-магістрів (n=60)

Якщо порівняти результати дослідження стресостійкості з двома різними психодіагностичними методиками, то можна зробити висновок, що хоча є невелика різниця між суб'єктами з цією рисою особистості (максимальне відхилення 5%), є одна тенденція.

Для полегшення аналізу результатів у зв'язку з цим ми використали дані, отримані за допомогою «Тесту самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон, мод. Ю.В. Щербатих)», де додатково Загальна диференціація показує рівні стійкості до стресу, як показано на малюнку. 2.2.

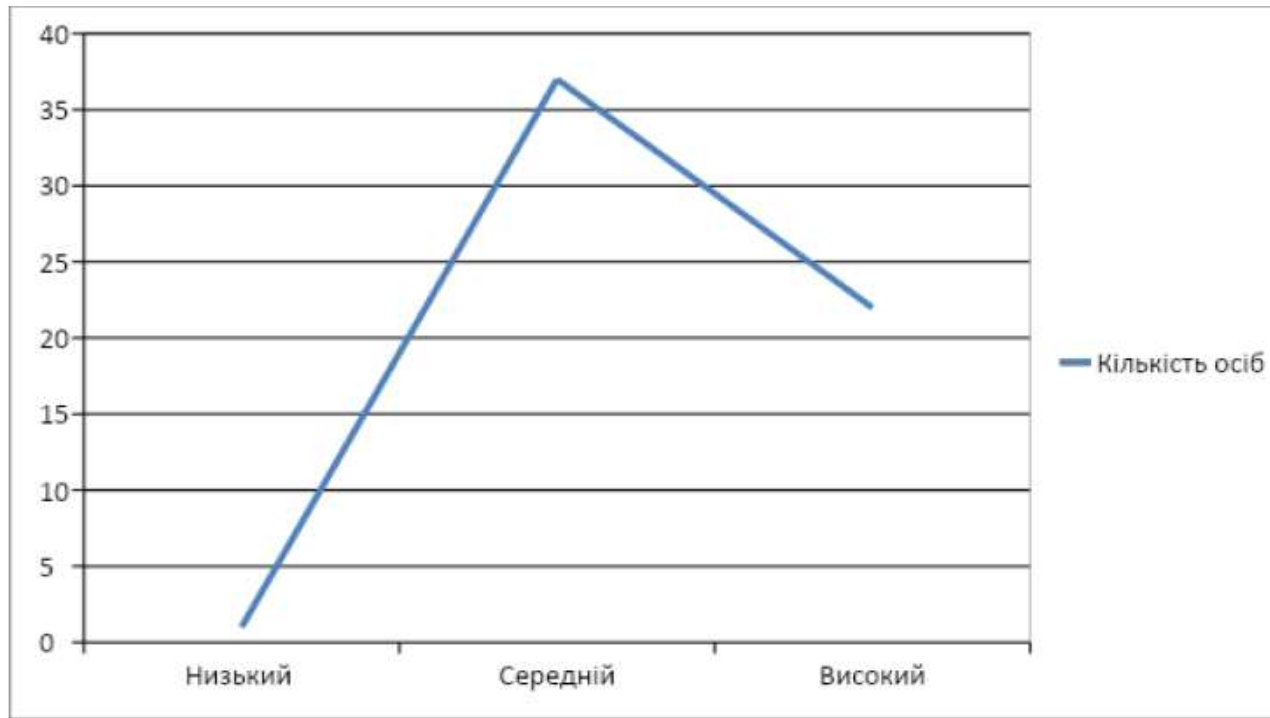


Рис.2.2. *Кількісні показники рівнів стресостійкості психологів-магістрів(n=60).*

Результати наведені в діаграмі показують, що високий рівень стійкості до стресу притаманний 36,67% досліджуваних, середній рівень – 61,67%, а низький – 1,67%.

Як бачимо, більше третини магістрів-психологів за своєю природою мають високий рівень. Таким особам загалом властиві емоційна врівноваженість, швидке відновлення після втрачених джерел стресостійкості, стійка адаптація до різних стресових ситуацій під час професійної діяльності і, як наслідок, висока працездатність. Це означає, що вони можуть успішно або вже реалізувати себе в професійній сфері, вони зможуть безконфліктно спілкуватися з колегами та керівництвом, що в цілому гарантує високу ефективність своєї професійної діяльності.

Проте, на нашу думку, важливо підкреслити, що стійкість особистості до стресу є динамічною рисою, тобто такою, яка залежить від багатьох факторів і може змінюватися в правильному напрямку і навпаки. Тому навіть майстри-психологи з високим ступенем стресостійкості повинні систематично

підтримувати це як поодинці, так і шляхом обміну позитивним досвідом подолання стресових ситуацій з учителями, колегами та друзями.

Більшість опитаних психологів мають середню стресостійкість, що свідчить про те, що вони здатні регулювати власні емоції, виконувати професійні завдання на належному рівні та продовжувати оптимально працювати в стресових ситуаціях. Незважаючи на те, що в більшості випадків такі особи успішно виконують свої звичні професійні обов'язки, на нашу думку, велика ймовірність того, що вони не вчасно зосередяться на власних діях у незнайомих стресових ситуаціях чи надзвичайних ситуаціях. що в свою чергу може призвести до тимчасової дезорієнтації особистості та значного зниження її працездатності. Таким чином, такі початківці психологи становлять свого роду групу ризику і потребують кваліфікованої допомоги, щоб посилити тиск на їхні особисті ресурси. Це особливо важливо в умовах нинішнього воєнного стану.

Низький рівень стресу пов'язаний із недорозвиненою здатністю свідомо впливати на свій емоційний стан у різноманітних стресових ситуаціях, що виникають під час виконання професійних завдань, значно знижуючи ефективність роботи психолога, що в гіршому випадку може призвести до розпаду. Виявилось, що лише один із випробуваних має найнижчу стійкість до стресу. Загалом це може бути пов'язано з відмінностями в проявах емоційної незрілості, особистісних характеристиках і вимогах психологічної професії.

Ми вважаємо, що деякі майстри-психологи недооцінюють навмисне чи несвідоме фальсифікацію своїх відповідей на питання, поставлені психодіагностичними методами, і відсутність допомоги в дослідженні, оскільки дослідження проводилося онлайн або може бути результатом легковажного ставлення. він та ін.

Варто зазначити, що професійна діяльність психолога пов'язана з виникненням великої кількості стресових ситуацій, що вимагає від психолога розвитку йогостресостійкості. Методи та прийоми розвитку стресостійкості особистості, підібрані нами, наведено у додатку В.

Висновки до другого розділу

Проведене нами емпіричне дослідження з метою вивчення психологічних особливостей та рівня розвитку стресостійкості психологів-магістрів дало можливість виявити особливості адаптаційного потенціалу психологів-магістрів. Такі ресурси адаптивності до стресу психологів-магістрів як, впевненість у собі, соціальна підтримка та вміння конструктивно організувати та використовувати власний час недостатньо використовуються.

Низькі показники впевненості у собі свідчать про усвідомлення недостатньої професійної компетентності магістрами-психологами, їх лякають складні професійні завдання та можливі труднощі, які можуть виникнути під час їх виконання. У магістрів-психологів домінує середній рівень адаптації до стресу (63,3%), тобто цих психологів-магістрів достатньо сформовані адаптаційні ресурси особистості. У 5 % психологів-магістрів недостатньо сформовані адаптаційні конструктивні особистості, і це може бути пов'язано як з життєвим досвідом, так і з можливістю повноцінно використовувати внутрішні ресурси. Високий рівень сформованості адаптаційних ресурсів зафіксовано у 26,7 % психологів-магістрів.

Домінуючим стилем копінг-поведінки для магістрів-психологів є орієнтація на вирішення завдання (66,7%), тобто активний пошук інформації та можливостей здійснювати діяльність у стресових ситуаціях. Частіше за все такий пошук може спричиняти емоційну напруженість та психологічний дискомфорт, але є ефективним щодо розвитку адаптаційних та стресозахисних ресурсів особистості. Значущими для магістрів-психологів є стиль поведінки «орієнтація на емоції» (55,3 %) та стратегія орієнтована на уникнення (52,2 %) - тобто прагнення відсторонитися від стресогенної ситуації. Найменш значущими для магістрів-психологів є такі стилі поведінки як відвернення та соціальне відвернення.

Загалом високий рівень стресостійкості властивий більше ніж третій частині психологів-магістрів, що свідчить про можливість успішної професійної самореалізації та високу ефективність їх професійної діяльності.

Більшість опитаних психологів мають середню стресостійкість, що свідчить про те, що вони здатні регулювати власні емоції в стресових ситуаціях, виконувати професійні завдання на належному рівні та продовжувати працювати якнайкраще. Однак, на нашу думку, такі майбутні психологи складають своєрідну групу ризику та вимагають кваліфікованої допомоги з метою підвищення шляхом збільшення їхніх особистісних ресурсів стресостійкості, це особливо важливо в сьогоденних умовах воєнного стану.

Серед досліджуваних було виявлено лише одну особу, рівень стресостійкості якої відповідав найнижчому. Це може бути пов'язано з виявами емоційної незрілості загалом, невідповідністю особистісних якостей вимогам професії психолога.

ВИСНОВКИ

Представлений теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження свідчать про те, що проблема розвитку стресостійкості особистості, яка сприяє професійній самореалізації, сьогодні є надзвичайно актуальною, обумовленою потребою суспільства у висококваліфікованих психологах, що характеризуються стресозахисним потенціалом та вміють конструктивно діяти в стресогенних умовах. Більшість вчених поняття емоційна стійкість,

стресостійкість, емоційна стабільність ототожнюють. Безперечною є думка вчених про те, що стресостійкість є важливою професійною якістю психолога, яка сприяє його ефективній професійній діяльності.

Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінюючи чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності.

Підвищення чи збереження стресостійкості особистості має тісний зв'язок з пошуком певного власного ресурсу, який може допомогти у подолання наслідків стресових ситуацій, які є негативними. Особистісні риси і психологічні уміння, що визначають успішність подолання стресогенних чинників, - стресостійкість, пов'язана з рівнем сформованості професійної майстерності майбутнього психолога.

Стресостійкість психолога залежить як від особистісних рис, так і від сформованості загальних і спеціальних психологічних умінь, компетентностей та інтелектуального розвитку, що характеризують фахівця як суб'єкта діяльності, від особливостей сформованості структурних елементів стресостійкості.

Аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної роботи, пов'язаної з вивченням стресу у професійній діяльності психолога, дав змогу визначити структуру стресостійкості, складовими якої є когнітивно-рефлексивна, емоційно-мотиваційна та поведінкова регуляція.

До складу когнітивно-рефлексивного компонента входять оптимістичний настрій, достатня самооцінка і зовнішній вигляд. Конструкціями емоційно-мотиваційного компонента є низька особистісна тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація успіху. Компонент поведінкового контролю складається з таких конструктів, як волева саморегуляція, комунікативний самоконтроль та конфліктна компетентність. Основними психологічними передумовами розвитку в психолога здатності переносити стрес є емпатія, толерантність, моральні норми, переважання внутрішньої мотивації професійної

діяльності та вміння використовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні стратегії копінг-поведінки.

Проведене нами емпіричне дослідження дало можливість виявити особливості адаптаційного потенціалу психологів-магістрів. Такі ресурси адаптивності до стресу психологів-магістрів як, впевненість у собі, соціальна підтримка та вміння конструктивно організовувати та використовувати власний час недостатньо використовуються. Низькі показники впевненості у собі свідчать про усвідомлення недостатньої професійної компетентності магістрами-психологами, їх лякають складні професійні завдання та можливі труднощі, які можуть виникнути під час їх виконання.

У магістрів-психологів домінує середній рівень адаптації до стресу (63,3%), недостатньо сформовані адаптаційні конструкти особистості зафіксовано у 5 % психологів-магістрів. Високий рівень сформованості адаптаційних ресурсів зафіксований у 26,7 % респондентів.

Домінуючим стилем копінг-поведінки для магістрів-психологів є орієнтація на вирішення завдання (66,7%), тобто активний пошук інформації та можливостей здійснювати діяльність у стресових ситуаціях. Частіше за все такий пошук може спричиняти емоційну напруженість та психологічний дискомфорт, але є ефективним щодо розвитку адаптаційних та стресозахисних ресурсів особистості. Значущими для магістрів-психологів є стиль поведінки «орієнтація на емоції» (55,3 %) та стратегія орієнтована на уникнення (52,2 %) - тобто прагнення відсторонитися від стресогенної ситуації. Найменш значущими для магістрів-психологів, за результатами емпіричного дослідження, є такі стилі поведінки як, відвернення та соціальне відвернення.

Загалом високий рівень стресостійкості властивий більшій частині психологів-магістрів, що свідчить про можливість успішної професійної самореалізації та високу ефективність їх професійної діяльності.

Більшості досліджуваних психологів-магістрів притаманний середній рівень стійкості до стресу, що вказує на те, що у стресогенних ситуаціях вони здатні регулювати власні емоції, виконувати на належному рівні професійні

завдання та підтримувати оптимальний рівень працездатності. Найменше респондентів продемонстрували найнижчий рівень стресостійкості. Це може бути пов'язано з виявами емоційної незрілості загалом, невідповідністю особистісних якостей вимогам професії психолога.

Нами підібрано методи та прийоми розвитку стресостійкості особистості, які на нашу думку дозволять підвищити рівень стресостійкості майбутніх психологів та активізувати їхні адаптаційні ресурси до стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков. - СПб : Речь, - 2004. - 166 с.
2. Алиева М. Тренинг развития стрессоустойчивости / М. Алиева. - СПб.: Речь, - 2012. - 145 с.
3. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу / В.В. Байдик // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. - №2(31). - С. 29–34.

4. Бех І.Д. Від волі до особистості / І.Д. Бех. — К.: Україна-Віта, - 1995. 203с.
5. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 года: в 8 т. - СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, - 2003. Т.1. - С. 453-457.
6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. - М.: Институт психологии РАН, 1995. - 320 с.
7. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини / І.С. Булах // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 33. – С. 58–68.
8. Вальдман А.В. Эмоционально-стрессовая реакция: ее поведенческий, физиологический и нейрохимический анализ / А.В. Вальдман // XIV съездвсесоюзного физиологического общества имени И.П. Павлова. Рефераты лекций. Тезисы докладов и сообщений на симпозиумах. - М.: Наука. - 1983. Т.1.- С. 12-13.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. - М.: Изд-во Моск. Университета, - 1984. - 244 с.
10. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. - СПб.: Речь, - 2010. - 192 с.
11. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : [монографія] / Ж. П. Вірна ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2003. – 320 с.
12. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, - 2009. - 336 с
13. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова и др. – СПб. : Питер. – 2001. – 312 с.

14. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 64 С. 62-79
15. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. - СПб.: Питер, - 2002. - 496 с.
16. Долинська Л. В. Забезпечення сучасних потреб освіти шляхом підготовки вчителя-психолога / Л. В. Долинська // Українська еліта та її роль у державотворенні : Наукові записки Мін. освіти і науки України; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України . – К., 2000. – Вип. 1. – С. 25–29.
17. Дубовик О. М. Теоретичні аспекти вивчення професійно- орієнтованих особливостей особистісних якостей психолога в процесі професійного розвитку та становлення особистості / О. М. Дубовик // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць : у 2 т / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. – Вип. V, т. 1. – Кам'янець- Подільський, 2015. – С. 85–97.
18. Деркач А. А. Акмеология – наука о путях достижения вершин профессионализма / Деркач А. А., Кузьмина Н. В. – М. : РАУ, 1993. – 23 с.
19. Зільберман П.Б. Емоційна стійкість оператора / П.Б. Зільберман // Очерки психології праці оператора / Під ред. Є.А. Мілеряна. – М.: Педагогіка, - 1974. – С. 54.
20. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н. Исаев. - СПб.: Речь, - 2005. – 400 с.
21. Каменюкин А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин. - СПб.: Питер, - 2004. - 192 с.
22. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу “людина – людина”: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.А. Кириленко. - К., - 2007. - 24 с.
23. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. - М.: Наука, 1993. - 364 с.
24. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності

- особистості / С.В. Козлов // Вісник національного університету оборони України. - 2011. - №3(22). - С. 126-129.
25. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія, 14. 2018, С. 26– 64.
26. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, - 2009. - 576 с.
27. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: Пособие для врачей и психологов / Б.Д. Карвасарский, В.А. Абабков, А.В.Васильева, Г.Л. Исурин и др. - СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, - 2007. 28 с.
28. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг — СПб.: Питер, - 2000. — 992 с.
29. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук / В.М. Крайнюк. - К., - 2009. - 513 с.
30. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі / М.С. Кудінова // Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». -2016. - Випуск 6. Том 2. - С. 48-53.
31. Кузнецова Е.В. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, В.А Рязанцева. - Куйбышев, - 2012. - 96 с.
32. Лазарус Р. Теория стресса и психосоматические исследования. Эмоциональный стресс / Р. Лазарус. - М.: Медицина, - 1970. - С. 178-209.
33. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології / О.О. Лазуренко // Науковий огляд. – Київ, 2015. – №1 (11). – С. 116-123.
34. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. - 2004. - №2. - С. 75-85.

35. Лефтеров В.А. Психологический тренинг: механизмы и универсальные эффекты / В.А. Лефтеров // Тенденции в современной психологии. Библиотека «Диоген». Великотърновски университет «Св. св. Кирил и Методий». 2017.- Том 25, -кн. 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://journals.univt.bg/diogen/bul/vol25/iss1/8>
36. Майсак Н.В. Психосоциальная помощь специалистам стрессогенных профессий: монография / Н.В. Майсак. - М.: Изд-во МГОУ, - 2011. - 157 с.
37. Максименко С.Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості / С.Д.Максименко, О.М. Кокун, Є.В. Тополов // Практична психологія та соціальна робота. - 2012. - №5. - С. 34-37.
38. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. - М., - 1996. - 312 с.
39. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С.Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К.: Логос, - 2007. Т.7. Вип. 10. - С. 178–183.
40. Митина О.В. Исследование взаимосвязи личностных характеристик и динамики эмоциональной сферы в ситуации длительного стресса / О.В. Митина, А.М. Перпер, Л.Ш. Абдуллаева // Психологические исследования. - 2019 - Т.12 №63. <http://psystudy.ru/index.php/num/2019v12n64/1701-rasskazova64.html>
41. Мони́на Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала. - СПб.: Речь, - 2009. - 250 с.
44. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: уч.пособ.для студентов вузов и практич.работников. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.
45. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О.О. Олійник // Вісник Харківського університету. - Харків, - 2004. - №617. - С. 96–100.

46. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога / В.Г.Панок // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. - №4. – С.5-7.
47. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н. І. Пов'якель, О. Блохіна // Психологія : зб. наук. праць. – К. 2020 : НПУ. – Вип. 2 (5). – С. 177–183.
- 48.. Популярная психологическая энциклопедия. — М.: Эксмо. С. С. Степанов. 2005. С. 661
49. Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. – М., 2003.
50. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. - 479 с.
51. Райгородский Д.Я.. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский.—Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», - 2001. — 672 с.
52. Рабочая книга практического психолога. Технология эффективной профессиональной деятельности: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А. Деркача. – М., 1996.
53. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В.І. Розов. - К.: Кондор, - 2005. - 278 с.
54. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – М., Педагогика, 1973. – 424 с.
55. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан. - СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, - 2007. – 479 с.
56. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль "Направленность": лекции, практ. занятия, задания для самостоятельной работы / В.А. Семиченко.— К.:Миллениум, - 2004.— 521с.
57. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М., - 1992. - 242 с.

58. Татенко В.А. Психология стресса: субъектная парадигма / В.А. Татенко // Наука і освіта. - 2000. - №1-2. - С. 56-57.
59. Тептюк Ю.О. Про результати апробації програми із розвитку стресостійкості соціальних працівників / Ю.О. Тептюк // «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців»: тези доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Хмельницький, 9–10 квітня 2020) / [ред. колегія: Є.М. Потапчук (голов. ред.)
60. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання / А.В. Фурман. - Тернопіль: «Економічна думка», - 2000. - 197 с.
61. Чепелєва Н. В. Особистісна підготовка психолога-практика / Н. В. Чепелєва // Персонал. – 2000. – № 5 (59): Приложение. – № 10 (15). – С. 17–19.
62. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости// А.Л. Церковський // Вестник ВГМУ. - 2011. - Т.10. №1. - С.6-19.
63. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю.В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», - 2007. - Вип. 7. - С. 143–148.
64. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Ayscock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella // Counseling Psychologist. - 1986. - Vol.14. - P. 499-549.

ДОДАТОК А.

ДОДАТКИ

Тест самооцінки стресостійкості

(авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю. В. Щербатих)

Інструкція: «У запропонованій анкеті прочитайте уважно запитання та у відповідному бланку напроти номера кожного з них поставте певну цифру: 0, у випадку, якщо відповідь на запитання - «Ніколи», 1, якщо «Майже ніколи», 2 - «Інколи», 3 - «Досить часто» та 4 - «Дуже часто»».

№	Питання
1	Наскільки часто неочікувані труднощі виводять Вас із рівноваги?
2	Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять у Вас із-під контролю?
3	Як часто Ви відчуваєте себе пригніченим?
4	Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здібності справлятися зі своїми особистими проблемами?
5	Наскільки часто Вам здається, що все виходить саме так, як Ви бажаєте?
6	Як часто Ви в силах контролювати роздратування?
7	Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Ви не зможете справитися з тим, що від Вас вимагають?
8	Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?
9	Як часто Ви гніваєтеся з приводу речей, які Ви не в змозі контролювати?
10	Чи часто Ви думаєте, що накопичилось стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

1.

ДОДАТОК Б.

Тест на визначення стресостійкості особистості

(авт. В. А. Семіченко)

Інструкція: «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. Напроти номера кожного з них у відповідному бланку Вам необхідно поставити цифру, яка найбільшою мірою відповідає Вашим уявленням про себе та свою поведінку: «1», якщо запропоноване трапляється з Вами рідко, «2», якщо інколи, «3», якщо часто».

№	Твердження
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2	Я намагаюсь вчитись та працювати, навіть коли почуваюсь не зовсім здоровим(ою).
3	Я хвилююсь щодо якості своєї роботи.
4	Я буваю налаштований(а) агресивно.
5	Я не терплю критики на свою адресу.
6	Я буваю роздратованим(ою).
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.
8	Мене вважають наполегливою людиною.
9	Я страждаю від безсоння.
10	Своїм ворогам я здатен(на) дати відсіч.
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.
12	Мені не вистачає часу для відпочинку.
13	13 У мене виникають конфліктні ситуації.
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою.
16	Я все роблю швидко.
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням.
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків.

ДОДАТОК В.

Розвиток стресостійкості особистості: прийоми та методи роботи

1. *Міні-лекції*, метою яких є розкриття змісту понять «стрес» та «стресостійкість», поглиблення розуміння важливості розвитку власної стійкості до стресу. Темами міні-лекцій можуть бути: «Що таке стрес? Чи завжди це погано?», «Стресові ситуації в професійній діяльності фахівців-психологів», «Психотехнології санногеного мислення» тощо.
2. *Дискусії та дебати*, що сприяють аналізу суперечливих питань щодо розвитку певних компонентів стресостійкості, обміну думками, життєвим та професійним досвідом між учасниками. Дискусії проводились за такими темами: «Успішні люди – оптимісти чи песимісти?», «Конфлікти в нашому житті – плюси і мінуси».
3. *Ведення щоденника рефлексії* свого емоційного стану та станів інших, що полягає у регулярному внесенні даних щодо свого актуального емоційного стану, визначенні його причин, а також відміток щодо настроїв, емоцій та почуттів оточуючих, співставленні власних припущень з відповідями на питання про справжній емоційний стан інших.
4. *Заняття з прогресивної нервово-м'язової релаксації*, з метою ознайомлення з теорією Е. Джейкобсона про зняття емоційної напруги та зниження тривожності шляхом свідомого цілеспрямованого напруження і розслаблення м'язів тіла, а також надання їм можливості спробувати виконати початкові вправи цього методу.