

Олена ГОРЕЦЬКА,

кандидатка психологічних наук,
доцентка, Бердянський державний
педагогічний університет

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У процесі професійної підготовки майбутній практичний психолог повинен сформуватися як активний суб'єкт діяльності, зріла особистість з розвинутими професійно-важливими якостями (В. Панок, Н. Чепелева, О. Бондаренко) [5]. Це: фахова компетентність, розвинена емпатія й саморефлексія, організаторсько-комунікативні якості, уміння ефективно вирішувати власні проблеми, високий морально-етичний рівень, упевненість в собі та власних можливостях, досконала психічна саморегуляція та нервово-психічна витривалість [6].

Однак, як у житті, так й у професійній діяльності людина постійно зазнає впливу психотравмувальних чинників, опосередкованих раптовим виникненням екстремальної ситуації.

У спільному дослідженні Н. Івченко, В. Миколенко, К. Шендеровський визначили коло стресових чинників, які негативно впливають на психоемоційний стан соціальних працівників, психологів та спричинюють стрес: обмеженість ресурсів, недостатня професійна підготовка та брак практичного досвіду, недостатність супервізії, неадекватність професійних очікувань щодо результатів роботи та критеріїв успішності [10].

Н. Самоукіна, досліджуючи проблему професійного стресу, виділяє такі його види: *інформаційний*, який виникає в умовах жорсткого ліміту часу, швидкою зміною інформаційних параметрів і посилюється в умовах високої відповідальності завдання; *емоційний стрес* виникає за реальної або передбачуваної небезпеки; *комунікативний*, що пов'язаний з реальними проблемами ділового спілкування (конфліктність, нездатність контролювати себе, невміння протистояти маніпулятивним діям ін.); *стрес досягнення* як невідповідність рівня очікувань реальним можливостям людини; *стрес, викликаний страхом зробити помилку*, що часто блокує творчі здібності фахівця; *стрес конкуренції*; *стрес успіху*; професійний стрес, пов'язаний з проблемою *заробітку грошей* [9].

Отже, важливим фактором якісної життєдіяльності й професійної реалізації майбутнього фахівця є стресостійкість, яка допомагає долати труднощі, контролювати власні емоції, проявляти витримку; сприяє соціальній адаптації й успішній самореалізації, ефективній комунікації й досягненню життєвих цілей, збереженню працездатності й здоров'я.

Вчені розглядають стресостійкість з різних аспектів: як стійкість особистості, толерантність до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих,

Т. Титаренко, О. Сафін та ін.); психічну та психологічну стійкість (В. Бодров, В. Корольчук І. Малкіна-Пих та ін.), емоціональну стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.); як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), екстремальну стійкість (О. Столяренкота ін.). Також дослідники визначають різні чинники, що впливають на стійкість людини до стресу: індивідуальна витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму (В. Небиліцин), толерантність особи (Н. Левітов, Б. Теплов), значимість події для особистості (Л. Єрмолаєва, Н. Левітов та ін.), цінності особистості (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова), суб'єктивна оцінка людиною ситуації (Н. Наєнко, Ю. Некрасова, Т. Немчин, М. Тишкова та ін.), наявний досвід у переживанні напружених ситуацій (М. Дьяченко, Л. Кандилович, В. Пономаренко, Г. Ушаков та ін.) [1; 2; 5].

Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [8].

У контексті теорії сильних сторін стресостійкість розглядається через навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами [1].

К. Платонов і В. Марищук вкладають в це поняття здатність управляти своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на стресогенні дії [7].

Н. Водоп'янова визначає стійкості до стресу як системну динамічну характеристику, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінюючи чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності» [3].

У роботах Ю. Теплюк стресостійкість трактується як складна інтегральна властивість особистості, взаємопов'язана з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних якостей, що забезпечують можливість індивіду переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування [11].

Розглядаючи проблему стресостійкості, С. Субботін виділяє такі її складники: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стресрезистентність, фрустраційна толерантність [5].

За Ю. Теплюк у структуру стресостійкості включені такі компоненти: *когнітивно-рефлексивний*, до якого належать оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка та інтернальність-екстернальність; *емоційно-мотиваційний* включає низьку особистісну тривожність, емоційну рівноваженість і змотивованість до успіху; *поведінково-*

регулятивний складається з таких конструктів, як воляова саморегуляція, самоконтроль у спілкуванні та конфліктна компетентність. Основними психологічними умовами розвитку стресостійкості вчена визначає емпатійність, толерантність, моральну нормативність, переважання внутрішньої мотивації професійної діяльності, а також уміння застосовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні стратегії копінг-поведінки [11].

Вчені розглядають різні фактори, що впливають на стресостійкість особистості. До них належать: індивідуальна витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму (В. Небиліцин), емоційна стійкість людини (Л. Аболін, Л. Китаєв-Смик), толерантність особи (Н. Левітов, Б. Теплов), наявний досвід в переживанні напружених ситуацій (М. Дьяченко, Л. Кандибович, В. Пономаренко, Г. Ушаков) [2].

Ю. Щербатих додає такі: природжені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального середовища та когнітивні фактори, компетентності в подоланні навантажень [12].

Н. Водоп'янова, за результатами дослідження стійкості до стресу та схильності до емоційного вигорання представників професій типу «людина-людина», до яких відносяться й психологи, визначила деякі психологічні умови розвитку стресостійкості: емоційна стійкість, адекватна самооцінка, оптимізм, висока мотивація до саморозвитку та професійного зростання, а також комунікативність і соціальна сміливість; вміння застосовувати широке коло копінг-стратегій відповідно до вирішення різних стресогенних ситуацій. Дослідниця також додає й специфічні навички як креативність у вирішення професійних завдань, високий рівень комунікативних вмінь, можливість здійснювати цілеспрямований вплив на людей [3].

Майбутнім психологам задля розвитку стресостійкості пропонуємо опанувати навичками конструктивного використання наявних внутрішніх ресурсів, саморегуляції; відпрацьовувати навички рефлексії стресового стану та формування його адекватного образу; виробляти ефективний стиль реагування на стрес, когнітивні уявлення про власну поведінку в стресовій ситуації; формувати вміння раціоналізації стресової ситуації; оволодіти навичками нервово-м'язової релаксації та аутогенного тренування; засвоїти принципи конструктивного використання часу та продуктивної організації життєвого простору з метою зниження емоційної напруги, негативного впливу стресу.

Список використаних джерел

1. Богданов С. О., Панок В. Г., Чернобровкін В. М. Підготовка вчителів до розвитку життестійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР-СЭ, 2006. 528 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
4. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учеб. для бакалавриата и магистратуры. Москва : Издательство Юрайт, 2018. 283 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 16 с.
7. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва : Наука, 1986. 255 с.
8. Реан А. А. Психология адаптации личности. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. 479 с.
9. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. Москва : ЭКМОС, 2000. 281 с.
10. «Телефон довіри»: соціальна робота з дітьми, молоддю та сім'ями. На шляху до нової соціальної технології в територіальній громаді м. Києва : інформаційно-методична збірка для спеціалістів соціальної роботи в територіальній громаді м. Києва / Н. Івченко, В. Миколенко, К. Шендеровський. Київ : КМЦССМ. 2003. 90 с.
11. Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. № 20. С. 191–197.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.

Ольга КОЧКУРОВА,
кандидатка психологічних наук,
доцентка, Мелітопольський
державний педагогічний
університет імені Богдана
Хмельницького

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА ФАХОВОГО ЗРОСТАННЯ ПЕДАГОГІВ

Епоха змін та криз, надзвичайних ситуацій різного характеру, що відбуваються в суспільстві, висуває нові вимоги до фахівців різних сфер зайнятості, зокрема педагогів. Саме тому, у даний момент однією з актуальних дослідницьких проблем в психології є питання, яке пов'язане з професійною ідентичністю.