

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-
ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка 2 курсу, група ППмз – 22-1

Підпис

Інга КУПЧИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент _____

Підпис

Людмила ДЖИГУН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу».

Здобувач Інга КУПЧИК

Керівник Людмила ДЖИГУН

Кваліфікаційна робота включає 71 сторінку, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань.

Ключові слова: «стрес», «стресостійкість», «стійкість до стресу», «стресогенність», «показники стресостійкості», «адаптаційні ресурси», «соціальна адаптація», «психологічний тренінг», «методи саморегуляції».

Об'єкт дослідження: розвиток стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Предмет дослідження: особливості розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу.

За результатами дослідження: проаналізовано стан проблеми розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів у науковій літературі; охарактеризовано стресостійкість як важливу якість майбутніх фахівців-психологів; визначено психологічні фактори розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів; здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу; розроблено психологічний тренінг та рекомендації щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Одержані результати можуть бути використані як супровід у професійній підготовці майбутніх фахівців психологічної сфери.

Дипломник _____ Інга КУПЧИК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	10
1.1 Стан проблеми розвитку стресостійкості майбутніх фахівців- психологів у науковій літературі	10
1.2 Стресостійкість як важлива якість майбутніх фахівців-психологів	17
1.3 Психологічні чинники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів	21
Висновки до розділу.....	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	33
2.1 Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців- психологів	33
2.2 Методика дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу	44
2.3 Рекомендації щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців- психологів	54
Висновки до розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	62
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	64

ВСТУП

У сучасних реаліях життя психологічна безпека особистості є важливою умовою розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів. Психологічна безпека визначається ефективними способами запобігання, зниження та подолання наслідків впливу стрес-факторів середовища на особистість. У зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні необхідно здійснювати підготовку конкурентоздатних фахівців-психологів важливою якістю яких є стресостійкість, що характеризується необхідним рівнем соціально-психологічної адаптації до стрес-факторів у професійній діяльності, забезпечуючи при цьому, високий рівень емоційної стабільності, збереження психоемоційних ресурсів, психічного здоров'я та працездатності.

Швидкоплинний ритм інформаційно-комунікативного суспільства та стресогенність у професійній діяльності потребують від сучасного фахівця високого рівня розвитку стресостійкості, самоорганізації та саморегуляції власної поведінки в стрес-умовах. Стресогенне середовище та низький рівень стресостійкості впливають на психоемоційний стан особистості фахівця та можуть призвести до емоційного вигорання. Вищезначений зміст актуальних проблем дає підстави для дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів. У зв'язку з цим необхідно розвивати таку інтегральну, багатокomпонентну, комплексну якість особистості як стресостійкість.

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними реаліями та високими вимогами до професії психолога, що обумовлює необхідність розробки та впровадження психологічної програми щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів. Професія психолога передбачає розвиток таких якостей у майбутнього фахівця, як: здатність до комунікативної взаємодії, здатність до емпатії, здатність до стресостійкості

та саморегуляції у стрес-ситуаціях. Успішність у професійній діяльності майбутніх фахівців-психологів визначається не лише фаховими компетентностями, але й уміннями реалізовувати свої психоемоційні ресурси у практичній діяльності.

В умовах війни саме у професії психолога присутня велика кількість стрес-чинників, що в подальшому впливають на їх психоемоційний стан та рівень їхнього психічного здоров'я. У зв'язку з цим, необхідно розвивати таку індивідуальну, інтегральну, динамічну, комплексну якість особистості майбутнього фахівця-психолога як стресостійкість. Майбутнім фахівцям-психологам необхідно навчитися зберігати власний психоемоційний баланс та психічне здоров'я, а це можливо, лише за умов вивчення психологічних особливостей та чинників розвитку стресостійкості.

На теоретичному етапі вивчено наукові підходи присвячені питанням стресостійкості, зокрема: Н. Альохіна, Г. Бердник, М. Білова, О. Брюховецька, Н. Бурбан, І. Гузенко, Г. Дубчак, Н. Жигайло, Л. Кайдалова, Л. Камінська, Л. Карамушка, І. Каськов, О. Когут, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцова, М. Кудінова, О. Кузнецов, Н. Лебідь, М. Марусинець, Г. Мигаль, В. Павленко, А. Пасічніченко, Л. Потапюк, Г. Ришко, І. Рябокони, Л. Смольська, Х. Стельмашук, Ю. Тептюк, Л. Тютюнник, А. Черкаш, М. Черпіта, Н. Цибуляк, Т. Циганчук, М. Цимбалюк, Р. Шевченко та ін.

Аналіз досліджень з обраної тематики дозволив констатувати низку суперечностей щодо особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів, а саме: між теоретичними знаннями та уміннями вирішувати стрес-ситуації; між вимогами до професії психолога та не сформованістю адаптаційних ресурсів щодо подолання стрес-ситуацій; між профілактичними заходами та відсутністю розробки психологічної програми щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Зважаючи на вищеописане необхідно здійснити комплексне вивчення стресостійкості як важливої якості майбутніх фахівців-психологів та розробити психологічну програму її розвитку, що й зумовило вибір теми дослідження: «Особливості розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу».

Об'єкт дослідження: розвиток стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Предмет дослідження: особливості розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу.

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів та розробити психологічний тренінг і рекомендації щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів у науковій літературі.
2. Охарактеризувати стресостійкість як важливу якість майбутніх фахівців-психологів.
3. Визначити психологічні чинники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів
4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу.
5. Розробити психологічний тренінг та рекомендації щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Гіпотеза дослідження: розвитку стресостійкості сприятиме: врахування психологічних чинників, показників розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів та впровадження психологічного тренінгу і рекомендацій щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

У роботі використано такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: теоретичне вивчення стану проблеми розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів у науковій літературі та сутності понять: «стрес», «стресостійкість», «стійкість до стресу», «стресогенність», «показники стресостійкості», «адаптаційні ресурси», «соціальна адаптація», «психологічний тренінг», «методи саморегуляції».

. - *емпіричні*: підбір тестів та діагностик щодо вивчення особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів: Бостонський тест стресостійкості (Lyle H. Miller and Alma Dell Smith); «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен та Г. Вілліансон); «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева); «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (автори Д. Холмс, К. Раге); «Анкета показників стресостійкості особистості до професійних ситуацій» (Р. Шевченко).

Практичне значення полягає у визначенні психологічних чинників розвитку стресостійкості та розробці психологічного тренінгу і рекомендацій щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Експериментальна база дослідження: емпіричне дослідження проводилось на базі Навчально-наукової лабораторії медико-психологічних досліджень Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження представлено на міжнародних конференціях та всеукраїнських публікаціях.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1 Стан проблеми розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів у науковій літературі

Проведені теоретичні дослідження сутності психологічного феномену стресостійкості, свідчать про те, що у сучасній науці не існує єдиного підходу до визначення даного поняття.

У сучасній науці стресостійкість характеризується необхідним рівнем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх та внутрішніх стрес-факторів у професійній діяльності. З точки зору психології, стресостійкість має забезпечувати високий рівень емоційної стабільності, здатність до адаптації і ефективної комунікативної взаємодії та збереження психічного здоров'я особистості. Високий рівень розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів дозволить їм успішно самореалізуватися та досягти важливих професійних цілей. Стресостійкість характеризується індивідуально-особистісними якостями майбутнього фахівця-психолога, що дає змогу йому переносити інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження без шкідливих наслідків для власного психічного здоров'я.

Здійснивши науковий аналіз сутності поняття стресостійкість дослідниками визначено, що вона являє собою якість особистості, яка забезпечує гармонійний взаємозв'язок між усіма компонентами психічної діяльності у стрес-ситуації.

Г. Бердник досліджує стресостійкість як сукупність особистих якостей, що дають змогу особистості витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені особливостями професійної діяльності без шкідливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я [2].

М. Білова з'ясувала, що стресостійкість характеризуються високим рівнем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей, гнучкістю та

абстрактністю мислення, полнезалежністю, здатністю до концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті та запам'ятовування, умінням диференціювати головне від другорядного, знаходити важливі зв'язки між явищами [3].

З даного погляду стресостійкість особистості притаманні такі якості:

- емоційна стійкість;
- середній рівень тривожності та агресивності;
- переважання позитивного настрою;
- інтернальний локус контролю;
- перевага ділової спрямованості особистості;
- оптимальна поведінкова активність [3].

Натомість особистості із низькою стресостійкістю з погляду дослідниці притаманна:

- емоційна нестійкість;
- домінуванням негативного настрою;
- занадто високий рівень особистісної тривожності;
- екстернальний локус суб'єктивного контролю [3].

Д. Блок у своїй науковій праці стресостійкість розглядає як індивідуальну якість особистості, що захищає її від негативного впливу і запобігає розвитку психічних розладів та характеризується: гнучкістю, спритністю, винахідливістю та стійкістю характеру, а також адаптацією до різних зовнішніх умов [55].

Н. Бурбан та І. Гузенко визначають стресостійкість як полісистемну якість інтегральної індивідуальності, що вміщує в собі підсистеми особистісних і суб'єктних якостей, що забезпечують ефективне соціально-професійне функціонування в стрес-умовах з мінімальними затратами особистісних і психофізіологічних ресурсів та зі збереженням психічного і соматичного здоров'я [5].

Г. Дубчак розкриває поняття стресостійкості через такі її властивості:

- емоційна стійкість;
- психологічна стійкість;
- нервово-психічна стійкість;
- толерантність до стресу [6; 7].

Дослідниця зауважує, що стресостійкість необхідно розглядати як важливу якість особистості протистояти негативному зовнішньому впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуально-особистісним комплексом її властивостей, який забезпечує ефективне досягнення поставленої мети у стрес-ситуаціях [6; 7].

З означеного вище можна зрозуміти, що стресостійкість є особистісною якістю, яка зумовлюється її індивідуальністю та проявляється під час впливу стрес-факторів.

В. Крайнюк розкриває стресостійкість як поліфункціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результатом чого є протистояння особистості стрес-факторам. Стресостійкість полягає в адекватному оцінюванні ситуації та подальшій реалізації особистісних ресурсів, що проявляється інтенсивністю реакцій на зміну компонентів у стрес-ситуації, що в подальшому й визначає рівень її стресостійкості [21].

О. Камінська визначає, що стресостійкість є важливою характеристикою особистості, яка передбачає її здатність до саморегуляції, керування психічним станом, здатністю долати життєві труднощі, при цьому не відчуваючи деструктивного впливу стресу [10].

В. Корольчук досліджує стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розкриваючи її через:

- здатність до соціальної адаптації;
- здатність до міжособистісних зв'язків;
- здатність до успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей;
- підвищення рівня працездатності та психічного здоров'я [17].

М. Корольчук та В. Крайнюк визначили стресостійкість як якість особистості, що проявляється у протистоянні труднощам та негативному тиску певних обставин, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я та працездатність в стрес-ситуаціях. Окремими властивостями стресостійкості науковці виокремили: врівноваженість, емоційну стабільність та опірність особистості до стрес-ситуацій [18].

О. Кравцова характеризує стресостійкість як здатність особистості проявляти стійкість до стресу та долати труднощі без втрат для психофізичного здоров'я. За результатами теоретичного аналізу дослідниця виявила часткову залежність стресостійкості від типу нервової системи, темпераменту, нейрофізіологічних показників; визначила два типи психологічних механізмів: перший механізм психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) та другий копінг-механізм (психологічний механізм додання стресу, що має свідомий/несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки, активний/пасивний їх варіанти, що існують паралельно та взаємодіють) [20].

О. Когут розглядає стресостійкість особистості як системно-інтегративну якість особистості, що забезпечує прогнозованість психофізичних реакцій на стрес; надає можливість здійснювати профвідбір фахівців та диференціювати особливості стресостійкості фахівців задля зменшення ризиків їх емоційного вигорання; створює підтримку оптимізації поведінкових стратегій та спрямовує ресурси особистості на подолання стрес-ситуацій; забезпечує уміннями надання психологічної допомоги особам, що постраждали від небезпечних ситуацій; сприяє здійсненню ціннісно-сміслових перетворень постстресових наслідків, що мотивують особистість на подолання стрес-ситуацій [14; 15].

Н. Лебідь представляє стресостійкість як інтегративну якість особистості, що забезпечує здатність до адаптації, збереження міжособистісних стосунків, ефективної самореалізації, досягнення цілей, збереження працездатності та здоров'я [25].

Г. Мигаль та О. Протасенко пояснюють стресостійкість як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторам, зумовлену індивідуальним комплексом психофізіологічних властивостей та процесів [27].

А. Мастен тлумачить стресостійкість як динамічний процес в якому відбувається адаптація до стрес-умов. У його розумінні стресостійкість проявляється як безперервний, активний процес адаптації та відновлення сил і ресурсів, що має нерівномірну динаміку в стрес-умовах [62].

В. Павленко та Т. Селюкова трактують стресостійкість як здатність особистості адекватно оцінювати стрес-ситуації та прогнозувати способи їх подолання. З даної позиції стресостійкість характеризується як здатність обмежувати небажані імпульси, рівень напруженості зусиль, що впливає на поведінку особистості [28].

А. Пасічніченко розглядає стресостійкість як індивідуальну інтегративну, багатокomпонентну якість особистості. Дана якість особистості проявляється здатністю підтримувати працездатність у стрес-ситуаціях та ефективно діяти в складних емоціогенних умовах. З даної позиції, стресостійкість є значущо-професійною якістю фахівця, що впливає на результативність його професійної діяльності [29].

Л. Пляка, Л. Кайдалова та Н. Альохіна визначають стресостійкість як здатність адекватно оцінювати стрес-ситуації та особистісні ресурси, що визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну психоемоційних станів та в подальшому визначає вибір стратегії діяльності фахівця [30].

Л. Потапук розуміє стресостійкість по-перше, як сукупність особистих якостей, що надають можливість особистості переживати значні інтелектуальні, вольові, емоційні навантаження без шкідливих наслідків для її діяльності та здоров'я; по-друге, як індивідуальну реакцію особистості, яка визначається її суб'єктивною оцінкою стрес-ситуації та своїх ресурсів для її подолання [31].

Г. Ришко визначає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що формується в процесі онтогенезу на основі генетично зумовлених особистісних характеристик в умовах соціального оточення та взаємодіє з усіма структурними компонентами психіки, як під час, так і після дії стрес-факторів [33; 34].

До функцій стресостійкості автор відносить:

- спрямованість на подолання перешкод;
- актуалізацію діяльності в стрес-умовах;
- стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції;
- забезпечення здатності до відтворення оптимальної мотивації [33; 34].

Л. Смольська розглядає стресостійкість через життєстійкість та акцентує увагу на тому, що воно є більш зрілим особистісним новоутворенням, яке виникає в період подолання життєвих криз. Проявами життєстійкості є усвідомлений підхід до задоволення вищих потреб особистості та толерантністю до невизначеності, помилок та смерті [37].

Х. Стельмашук стверджує, що стресостійкість є інтегральною психологічною властивістю особистості, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та оптимізовану взаємодію із зовнішніми стрес-умовами життєдіяльності [38].

Ю. Тептюк визначає стресостійкість як системну динамічну якість, що характеризується здатністю особистості протистояти стрес-впливам та долати стрес-ситуації, адаптуватися до них без негативного впливу на психічне здоров'я та діяльність. Ресурсами стресостійкості особистості дослідниця визначає такі, як: фізіологічні, психологічні та матеріальні [40].

Л. Тютюнник розглядає стресостійкість як базову якість особистості, що характеризується психофізіологічними і соціально-психологічними властивостями та здатністю адекватно здійснювати діяльність у стрес-умовах [44].

Н. Цибуляк виокреслює стресостійкість, як професійно-важливу якість фахівця, що проявляється індивідуальним комплексом властивостей. Стресостійкість полягає в можливості протистояти негативному впливу стрес-чинників та визначає результативність і продуктивність діяльності особистості. Структура стресостійкості визначається такими компонентами, як: психофізіологічний, емоційний, особистісний, поведінковий, що знаходяться в тісному взаємозв'язку [45].

Т. Циганчук досліджує стресостійкість як психологічну якість, що регулює структуру особистості та здійснює вплив сприйняття нею стрес-ситуації, а з іншого боку регулює її успішну професійну діяльність та соціальну активність. Стресостійкість реалізується такими функціями, як: емоційною стійкістю, самоконтролем та саморегуляцією [46].

А. Черкашин розкриває стресостійкість як інтегративну якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стрес-факторам; здатністю підтримувати оптимальну життєдіяльність; здатністю активувати індивідуально-когнітивні механізми щодо подолання стресу; здатністю виробляти копінг-механізми психологічного захисту [48].

Р. Шевченко досліджує стресостійкість як комплексне індивідуальне психологічне утворення особистості, що полягає в комплексному взаємозв'язку її індивідуальних властивостей та забезпечує біологічний, фізіологічний, психологічний гомеостаз системи. З даної позиції, стресостійкість є особистісною якістю, що формується під час протистояння стрес-ситуації. Таке протистояння є складний процес та охоплює оцінювання стрес-ситуації, саморегуляцію діяльності в стрес-умовах та саморефлексію негативного досвіду [50; 53].

Підсумовуючи вищезазначене, необхідно зробити такі висновки: стресостійкість є індивідуальною, інтегративною, багатокomпонентною, комплексною якістю особистості та характеризується взаємодією інтелектуальних, емоційних, соціальних, вольових, мотиваційних, поведінкових компонентів психічної діяльності.

1.2 Стресостійкість як важлива якість майбутніх фахівців-психологів

У наукових дослідженнях під поняттям стресостійкість розуміють індивідуальну, інтегративну, багатокomпонентну, комплексну якість особистості, що характеризується взаємозв'язком інтелектуальних, емоційних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, які сприяють їй у досягненні цілі в стрес-ситуації [14; 15].

Теоретичний аналіз наукових праць дає підстави розглядати стресостійкість як системно-інтегративну якість особистості, що сприяє:

- прогнозованості психобіологічних реакцій на стрес, що допомагає здійснювати профвідбір фахівців небезпечних для здоров'я та життя професій, сприяє диференціації стресостійкості фахівців поліпрофесійних спрямувань і знизить рівень ризиків емоційного вигорання особистості від стрес-факторів;

- оптимізації соціокультурних та поведінкових стратегій подолання стрес-ситуацій, що спрямовують особистісні ресурси на протидію стрес-ситуації, внутрішнім та зовнішнім конфліктам;

- розвитку навичок надання психологічної допомоги особам, що потерпають від небезпечних ситуацій;

- визначенню ціннісно-мислинневих трансформацій постстресових наслідків, що мотивують особистість на подолання стрес-ситуацій.

Стресостійкість є важливою якістю майбутніх фахівців-психологів, що сприяє їх успішній взаємодії із соціумом та визначається такими показниками:

- емоційною стійкістю та емоційною стабільністю;
- низьким рівнем тривожності та агресивності;
- низьким рівнем фрустрації та ригідності;
- високим рівнем саморегуляції та самоконтролю;
- психологічною готовністю до стрес-ситуацій;
- ефективним вибором копінг-стратегій для подолання стрес-ситуацій.

Стресостійкість залежить від способу життя та особистого досвіду подолання стрес-ситуацій майбутніх фахівців-психологів. Науковці зазначають, що менш стійкими до стресів є тривожні, агресивні, невпевнені у собі особистості, з низькою самооцінкою, що часто неадекватно сприймають стрес-ситуації.

Причинами низького рівня стресостійкості визначають:

- особистісні мотиви, що впливають на неефективність виконаних завдань;
- негативне відношення до виконання професійних обов'язків;
- некомпетентність фахівців;
- відсутність мотивації виконувати професійні завдання;
- відсутність ефективного лідера та ефективної команди.

За умов сприятливої атмосфери збільшуються шанси продуктивного виконання завдань. Стресостійкості сприяє високопродуктивна взаємодія фахівців, які є компетентними та позитивно ставляться до виконання професійних обов'язків. Стресостійкі фахівці характеризуються енергійністю, продуктивністю та вмотивованістю. Важливими принципами, що сприяють розвитку стресостійкості є взаємодовіра, взаємодія, партнерство, свобода думки, відповідальність, креативний потенціал, здатність до ефективного прийняття рішень у стрес-ситуації.

Створення сприятливої атмосфери та дотримання запропонованих принципів допоможе створити зону психологічної безпеки для майбутніх фахівців-психологів, що покращить комунікацію між ними.

Важливою умовою розвитку стресостійкості є демократичний стиль взаємодії, що характеризується специфічними особливостями взаємодії фахівців, такими як:

- колективна діяльність щодо досягнення спільної мети;
- ефективне ділове спілкування,
- активність та особиста відповідальність кожного за результати діяльності команди;

- взаємодвіра та взаємопідтримка учасників команди [11].

Створення запропонованих умов сприятиме розвитку стресостійкості та особистісно-професійній самореалізації майбутніх фахівців-психологів.

Позитивний психологічний клімат у колективі сприяє налагодженню умов праці, стилю взаємодії, знижує рівень конфліктності, підвищує рівень задоволеності працею, розвитку навичок стресостійкості фахівців та їх психологічної безпеки. Стресостійкий фахівець характеризується ефективним ухваленням рішення у стрес-ситуаціях, умінням доводити справи до кінця та прагненням до самовдосконалення. Науковці зазначають, якщо регулярно застосовувати наведені концепти можна досягти ефективної моделі стресостійкості особистості фахівців.

Дослідники визначають чинники розвитку стресостійкості такі, як:

- ефективність комунікативної системи та взаємовідносин між фахівцями;
- ефективні навички командної роботи та усвідомлення часу;
- мотивація та позитивне сприйняття стрес-ситуації;
- особистий досвід та самореалізація фахівців.

Основним завданнями розвитку стресостійкості є формування навичок комунікативної взаємодії. В атмосфері співпраці особистість менше піддається стресам та розвиває стійкість, творчість, рішучість, почуття соціальної відповідальності.

Розвиток стресостійкості залежить від таких факторів:

- стилю взаємодії;
- комунікативної спрямованості;
- психологічного клімату;
- поведінкових норм;
- копінг-стратегій для подолання стрес-ситуацій;
- методів мотивації та прийняття рішення;
- ставлення фахівців до виконання своїх обов'язків;
- психологічної готовності до діяльності в стрес-умовах.

Стресостійкість розглядається як важлива якість майбутніх фахівців-психологів, що сприяє їхньому ефективному керуванню власним психоемоційним станом у стрес-ситуаціях.

Важливо зазначити, що розвиток та підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних стрес-ситуацій. Під особистісними ресурсами маються на увазі внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють стійкості до стресу. Необхідним ресурсом збереження стресостійкості особистості в стрес-ситуаціях є соціальна підтримка. Науковці зазначають, що позитивне соціальне оточення також має важливе значення для збереження стресостійкості особистості та являється соціально-психологічним ресурсом подолання стрес-ситуацій.

Наступним ресурсом стресостійкості особистості є рівень її психологічної освіченості та психологічної культури [11].

До особистісних ресурсів формування стресостійкості належать наступні:

- активна мотивація та позитивне відношення до стресів як можливості набуття власного досвіду в стрес-ситуації;
- позитивна Я-концепція та високий рівень самооцінки;
- активна життєва позиція;
- критичність та креативність мислення;
- емоційно-вольові якості.

До фізичних ресурсів стресостійкості належать стан здоров'я особистості та ставлення до нього.

До інформаційних та інструментальних ресурсів стресостійкості належать:

- здатність адекватно оцінювати ситуації;
- використання різних методів досягнення цілі;
- здатність до адаптації;
- здатність до когнітивного структурування та осмислення стрес-

ситуації.

На розвиток стресостійкості майбутніх фахівців-психологів впливають рівень матеріального доходу та матеріальних умов, що надають змогу відновлювати фізіологічні потреби, безпеку життя, стабільність оплати праці, психогігієнічні чинники праці та життєдіяльності [17].

Таким чином, загальний рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів формується в динаміці їх професійного становлення та рівня їх професійної компетентності. Важливими ресурсами розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначають: соціальну підтримку, психологічну компетентність, особистісні, фізичні, інформаційні, інструментальні та матеріальні ресурси. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці психологічного тренінгу та рекомендацій щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів [14; 15].

1.3 Психологічні чинники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів

Вивчення психологічних чинників розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів забезпечить ефективне виконання ними професійних завдань. Важливо зазначити, що у професії психолога стресостійкість виступає ключовим психологічним чинником адаптації молодих фахівців до входження у професійну діяльність. Професія психолога тією чи іншою мірою спричиняє стрес, що вимагає від майбутніх фахівців високого рівня стресостійкості й мотиваційно-вольових зусиль щодо її підтримки та розвитку. У зв'язку з цим виникає потреба у визначенні психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості, що є важливою якістю майбутніх фахівців-психологів і показником їх психічного здоров'я та працездатності.

Професія психолога висуває високі вимоги до психологічної компетентності майбутніх фахівців-психологів. Психологічна компетентність є однією із ключових професійних компетенцій майбутніх фахівців-психологів. Психологічна компетентність є внутрішньою структурою особистості та характеризується здатністю до самопізнання, самоконтролю, ефективної комунікативної взаємодії та саморозвитку майбутніх фахівців-психологів.

У сучасній науці існує багато підходів до переліку психологічних властивостей особистості, що обумовлюють її стійкість до стресу. Умовно їх поділяють на індивідуально-психологічні якості, особливості особистісного стилю комунікативної взаємодії та специфіку міжособистісної взаємодії.

L. Carstensen встановив певні відмінності на етапах розвитку стресостійкості особистості в юнацькому та дорослому віці. Згідно його концепції в юнацькому віці основна увага особистості спрямована на розширення власних соціальних контактів, що відбувається за рахунок нових знайомств та соціальної активності, що, у свою чергу, не маючи необхідного досвіду соціальних взаємин у молоді може виникнути стрес, тоді, як дорослі особистості намагаються підтримувати сталі соціальні контакти та уникати стрес-ситуацій використовуючи життєвий досвід. У такому випадку соціальні взаємини перетворюються зі стрес-впливу на ресурс стресостійкості [57].

G. Labouvie-Vief and M. Devoe свою увагу приділили тому факту, що дорослі особистості у зв'язку з набутим досвідом краще регулюють власні емоції та почуття, що допомагає їм бути більш стійкішими до стрес-впливів. Цей процес відбувається протягом дорослості, поки їх нервова система функціонує злагоджено, а завдяки когнітивним процесам особистість здатна адекватно аналізувати стрес-ситуації та робити відповідні висновки [59].

Згідно вищеописаних досліджень на стресостійкість впливають психологічні показники особистості, що є стійкою системою її світогляду, сформованою ієрархією мотивів та цінностей.

J. Ormel, R. Sanderman and R. Stewart одні з перших визначили особистісні якості, що суттєво впливають на стресостійкість та здатні змінювати ставлення до стрес-подій. Дослідники виявили три основні особистісні якості від яких залежить стресостійкість особистості, а саме: нейротизм, самооцінка та локус-контроль. Ці якості, на їх думку можуть змінити реакцію особистості на певну стрес-ситуацію або ж на несприятливу обставину [63].

S. Maddi визначає такі поняття як стресостійкість та психологічна еластичність. Автор наголошує на тому, що процес розвитку стресостійкості є індивідуальним та залежить від відсутності негативних «Я-образів» та негативної самокритики, здатності особистості свідомо керувати власною поведінкою в будь-якій ситуації, уміння справлятися зі стресом та долати різні психологічні перешкоди на шляху, направленості на досягнення фізичного здоров'я та оптимізму. Розвиток психологічної еластичності та стресостійкості залежить не лише від зовнішньої ситуації «Я маю» і стану особистості на теперішній час «Я є», але й від соціально-набутих якостей, умінь та навичок «Я можу» [60].

Узагальнюючи різні наукові погляди дослідниками виокремлено особистісні якості від яких залежить рівень стресостійкості особистості, як:

- темперамент;
- тривожність;
- локус-контроль;
- самооцінка.

Кожний із цих показників надає певну інформацію про поведінку особистості у стрес-стані, а їхня сукупність дозволяє визначити її стресостійку або нестресостійку.

Існує принципова відмінність між стресостійкістю особистості зі слабкою та сильною нервовими системами, що полягає в тому, що перші краще витримують вплив розмірені стрес-чинників, а другі – екстремальних стрес-чинників.

Високий рівень особистісної тривожності та агресивності негативно впливає на ефективність професійної діяльності під час дії стрес-факторів. Майбутнім фахівцям-психологам слід пам'ятати, що соціальне оточення завжди є джерелом стресу, а зменшення психоемоційної напруги можливе лише у тому випадку, коли у них наявна адекватна самооцінка.

В. Корольчук основними внутрішніми чинниками розвитку стресостійкості особистості визначила такі, як:

- позитивна «Я-концепція» особистості;
- інтернальний локус контролю;
- когнітивний розвиток;
- розвиненість комунікативної сфери;
- змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [17; 19].

З позиції В. Корольчук, високий рівень розвитку стресостійкості особистості зумовлюють такі якості, як:

- урівноваженість;
- упевненість у собі;
- відсутність сором'язливості;
- низький рівень особистісної тривожності;
- вольовий самоконтроль;
- самовладання;
- мотиваційна сфера;
- професійна майстерність;
- професійні досягнення;
- високий рівень інтернального локусу контролю;
- готовність до діяльності [17; 19].

Узагальнюючи наукові дослідження з означеної проблематики дослідники виокремили такі індивідуальні особливості особистості, що суттєво впливають на розвиток стресостійкості:

- емоційна стійкість;

- темперамент;
- стиль мислення;
- оптимізм;
- адекватна самооцінка;
- локус-контроль;
- комунікативний контроль;
- самоконтроль;
- саморегуляція.

Учені звернули увагу на ті особистісні якості, що являються провокаційними для розвитку стресостійкості: неадекватна самооцінка, наявність виражених акцентуацій характеру, емоційна лабільність, схильність до конфліктних ситуацій, підвищена тривожність та агресивність, підвищена фрустрація та ригідність, негативне мислення та негативні настанови, втрата ваги цінностей особистості. Такі якості можуть стати провокаційними у певній стрес-ситуації та погіршити психоемоційний стан особистості в цілому.

В. Розов розробив власну концепцію адаптивності в стрес-умовах, згідно з якою розвиток стресостійкості особистості визначається:

- оптимістичним когнітивним стилем, здібністю формувати, розвивати, підтримувати соціальні взаємини та надавати емоційну підтримку;

- адаптивним мисленням, здатністю до нормалізації сну, упевненістю поведінки, уміннями керувати власними психоемоційними станами та підтримувати оптимальний психофізичний стан, здатністю до самоорганізації часу життя [35].

До оптимістичного когнітивного стилю дослідник відносить активну життєву позицію, почуття гумору та високу мотивацію досягнення.

З позиції автора адаптивне мислення характеризується такими властивостями, як:

- самоконтролем;

- рефлексивністю;
- гнучкістю [35].

До впевненої поведінки належать:

- ініціативність;
- позитивна самооцінка;
- відповідальність;
- соціальна компетентність;
- здатність до самоствердження [35].

Узагальнюючи вищеописане головними особистісними чинниками, що впливають на рівень стресостійкості дослідники визначають:

- властивості нервової системи;
- рівень тривожності та агресивності;
- рівень самооцінки;
- локус-контроль,
- оптимістичний/песимістичний стиль мислення;
- соціальні настанови;
- цінності та мотивацію досягнення успіху;
- рівень конфліктності;
- моральну нормативність.

На думку дослідників тип вищої нервової системи є не лише фізіологічною основою для особистості, але й одним з головних показників її стресостійкості, адже саме тип нервової системи відображає силу та динаміку нервових процесів під час дії стрес-факторів. Дослідники зазначають, що у меланхолічного типу менш розвинена стресостійкість, а у флегматичного типу більш розвинена стресостійкість, у холеристичного типу спостерігаються часті психоемоційні спалахи, а найбільш розвинена стресостійкість у сангвіністичного типу [41].

Дослідники виявили, що при збільшенні психоемоційної напруги у представників слабкої нервової системи погіршується рівень стресостійкості та ефективність діяльності, а у представників сильного

типу нервової системи суттєво підвищує рівень стресостійкості та продуктивності діяльності [41].

Науковці зазначають взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Особистості із тривожністю більш схильні до стресу, ніж ті, особистості у яких тривожність виникає лише в стрес-ситуаціях [41].

Дослідники виявили, що у високотривожних особистостей виконання діяльності у стрес-умовах викликає значну психоемоційну напругу, внаслідок чого відбувається зсув мотиву самої діяльності, при якому особистість замість активного пошуку варіантів розв'язання завдань акцентує увагу на ефективності своєї діяльності, при цьому, завищуючи значущість зроблених помилок та відповідальність за них. Особливо помітними прояви особистісної тривожності стають у стрес-ситуаціях, що пов'язані зі страхом невизнання оточенням та необхідністю прийняття самостійних рішень [41].

На думку психологів рівень тривожності у стрес-ситуації може суттєво змінюватися залежно від її інтенсивності. Низький рівень особистісної тривожності є однією з основних психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості.

Наступним важливим психологічним чинником, що здійснює суттєвий вплив на розвиток стресостійкості особистості є адекватна самооцінка. Науковці виявили, що у випадку, коли особистість має адекватну самооцінку вона краще справляється зі стрес-ситуацією, ніж особистість із неадекватною самооцінкою. Ефективне подолання стрес-ситуацій надає особистості додатковий досвід та підвищує рівень її самооцінки [41].

Узагальнюючи вищеописане можна зробити висновки, що неадекватна самооцінка є провокаційною умовою розвитку стресостійкості та сприяє акумуляції неуспішних результатів діяльності, що створюють передумови для підвищення особистісної тривожності.

К. Кім встановила, що труднощі з копіюванням стресу в особистостей з неадекватною низькою самооцінкою пов'язані з двома типами негативного самосприйняття [13].

По-перше, особистість з неадекватною низькою самооцінкою має вищий рівень страху чи тривожності під дією загрози, ніж особистість з адекватною самооцінкою.

По-друге, особистість з неадекватною низькою самооцінкою вживає менше превентивних заходів і має більше помилкових переконання, стосовно запобігання негативним наслідків. Такі особистості намагаються часто уникати труднощів, адже переконані у тому, що не впораються з ними [13].

Науковці зазначають, що адекватний рівень самооцінки відіграє важливу роль у організації особистістю власної конструктивної поведінки, діяльності та стосунків з оточуючими, оскільки саме від адекватності самооцінки залежать критичність та вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів та невдач [41].

Адекватна самооцінка позитивно впливає на активність особистості щодо подолання стрес-ситуацій, то є однією із основних психологічних чинників розвитку стресостійкості.

J. Averill значущим психологічним чинником розвитку стресостійкості особистості визначає локус контролю та виокремив три основні типи особистісного локусу контролю, а саме:

- поведінковий контроль, що стосується наряду дій;
- когнітивний контроль, що відображає особисту інтерпретацію подій;
- контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії.

З його позиції кожний з типів локусу контролю пов'язаний зі стресом комплексно, інколи збільшуючи, інколи знижуючи його силу, інколи не впливаючи на нього зовсім [1].

К. Кім звертає увагу на зв'язок особистого локус контролю зі стресом. Науковиця зазначила, що ця залежність не є однозначною. Відсутність можливості в особистості контролювати стрес-ситуацію робить її подальші дії більш дистресивними, при цьому підсилюється рівень кортизолу. Одночасно з цим дослідженням було виявлено, що відповідні тренування можуть змінити місце локус контролю [13].

Науковцями доведено, що локус контролю забезпечує розвиток стресостійкості особистості та характеризується такими якостями, як:

- відповідальністю у прийнятті рішень;
- соціальною активністю;
- емоційною стійкістю;
- моральною нормативністю;
- вираженою когнітивною активністю;
- усвідомленням особистісних прагнень та перспектив на майбутнє.

У наукових підходах конструктивну поведінку у стрес-ситуаціях можна розглядати як показник стресостійкості, що сприяє адекватному сприйняттю стрес-ситуації, підвищуючи при цьому, власний рівень стресостійкості та активізацію мотивації до пошуку рішень. Конструктивна поведінка у стрес-ситуаціях зменшує рівень особистісної тривожності, що пов'язана зі страхом не впоратися зі стрес-ситуаціями.

Важливим психологічним чинником розвитку стресостійкості є мотивація. Мотивація спрямована не лише на збереження власного життя та психічного здоров'я, але й на самореалізацію та задоволення від процесу ефективного вирішення стрес-ситуації. Практики стверджують, що негативна мотивація знижує показники ефективності стресостійкості у процесі зіткнення особистості з труднощами у стрес-ситуації. Часто такі особистості уникають стрес-ситуації та свідомо ухиляються від їх розв'язання. У свою чергу, це зумовлює затримку розвитку стресостійкості, що допоможе у подальшому розв'язувати різноманітні проблеми та стрес-ситуації [41].

К. Кім, досліджуючи вплив мотиваційного чинника на ефективність діяльності та розвиток стресостійкості особистості, виявила, що чим вищий рівень мотивації, тим вищий рівень результативності діяльності та рівень стресостійкості [13].

Отже, мотивація сприяє акумуляції ефективних результатів подолання стрес-ситуацій та є однією з важливих психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості.

Дослідники виявили тісний взаємозв'язок між конфліктністю особистості та стресостійкістю.

З даної позиції уміння успішно розв'язувати конфлікти покращує міжособистісну взаємодію, а це, у свою чергу, зменшує рівень тривожності та агресивності, підвищує рівень самооцінки та мотивації що є основними показниками розвитку стресостійкості особистості [41].

Особистісними якостями успішного розв'язання будь-якого конфлікту та зниження конфліктності визначається:

- здатністю до рефлексивного слухання;
- емоційною стійкістю;
- самоконтролем;
- саморегуляцією у стрес-ситуаціях.

На думку Ю. Тептюк, саме відсутність такої особистісної якості як конфліктність сприяє розвитку стресостійкості особистості. З позиції авторки відсутність конфліктності не провокує додаткові стрес-ситуації, що пов'язані з різними непорозуміннями. Така особистість уміє співпрацювати з іншими під час розв'язання стрес-ситуацій, а також здатна надавати соціальну підтримку у випадку необхідності [41].

У психологічних джерелах висвітлюється ідея про те, що особистості з високим рівнем стресостійкості характеризуються:

- соціально-психологічної толерантністю;
- емоційною стійкістю;
- емоційною стабільністю;

- доброзичливістю та орієнтацією на співпрацю.

Науковці важливими психологічними чинниками розвитку стресостійкості визначають комунікативний потенціал та моральну нормативність.

З позиції Ю. Тептюк врахування особистістю суспільної думки та власних моральних пріоритетів сприяє її впевненості у власних діях і розвиває стресостійкість. Особистісні конфлікти, що розгортаються на основі суперечності між загальноприйнятими нормами та власним баченням особистості, часто призводять до зростання внутрішньо-особистісної напруги, що негативно впливає на розвиток її стресостійкості [41].

Основними психологічними чинниками розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено:

- тип вищої нервової системи;
- низький рівень тривожності та агресивності;
- адекватний рівень самооцінки;
- поведінковий контроль, що стосується напряму дій;
- когнітивний контроль, що відображає особисту інтерпретацію подій;
- контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії;
- конструктивну поведінку у стрес-ситуаціях;
- низький рівень конфліктності;
- високий рівень мотивації;
- комунікативний потенціал та моральну нормативність.

Таким чином, за результатами теоретичного дослідження наукових підходів до сутності поняття стресостійкості визначено психологічні чинники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що у подальшому забезпечать їм оптимальну адаптацію входження у професію та ефективне виконання ними професійних обов'язків.

Висновки до розділу

За результатами теоретичного аналізу наукових праць стресостійкість визначено як системно-інтегративну якість особистості, що сприяє: прогнозованості психобіологічних реакцій на стрес та зниженню рівня ризиків їх емоційного вигорання від стрес-факторів; оптимізації поведінкових стратегій подолання стрес-ситуацій, що спрямовують ресурси особистості на протидію стрес-ситуації; розвитку навичок надання психологічної допомоги особам, що потерпають від стрес-ситуацій; визначенню ціннісно-мислинневих трансформацій постстресових наслідків, що мотивують особистість на подолання стрес-ситуацій.

Виокреслено, що стресостійкість є важливою якістю майбутніх фахівців-психологів, що сприяє їх успішній взаємодії із соціумом та визначається такими показниками: емоційною стійкістю та емоційною стабільністю; низьким рівнем тривожності та агресивності; низьким рівнем фрустрації та ригідності; високим рівнем саморегуляції та самоконтролю; психологічною готовністю до стрес-ситуацій; ефективним вибором копінг-стратегій для подолання стрес-ситуацій.

Визначено психологічні чинники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів (тип вищої нервової системи, низький рівень тривожності та агресивності, адекватний рівень самооцінки, поведінковий контроль, що стосується наряду дій, когнітивний контроль, що відображає особисту інтерпретацію подій, контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії, конструктивну поведінку у стрес-ситуаціях, низький рівень конфліктності, високий рівень мотивації, комунікативний потенціал та моральну нормативність), що у подальшому забезпечать їм оптимальну адаптацію входження у професію та ефективне виконання ними професійних обов'язків.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

2.1 Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу

Однією з найбільш дієвих форм роботи із здобувачами щодо розвитку їх стресостійкості є психологічний тренінг. На сьогодні загальноприйнятого поняття «тренінг» не існує, що призводить до позначення цим терміном самих різних прийомів, форм, засобів і засобів, що часто використовуються в психологічній практиці.

Термін «тренінг» має ряд визначень: навчання, виховання та тренування. Дослідники визначають дане поняття як групу методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння будь-яким видом діяльності.

У даному контексті психологічний тренінг будемо розглядати як метод розвитку здатності до стресостійкості та формування ефективної моделі управління поведінкою у стрес-ситуаціях.

Цілі та завдання психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості дуже важливі та відповідальні як для психолога так і для учасників.

Цілями психологічного тренінгу визначено розвиток стресостійкості та формування ефективної моделі поведінки у стрес-ситуаціях.

Завданнями психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості визначено:

- інформування учасників про вплив стресу на особистість;
- знайомство учасників із поняттями теорії стресу, як стресор (стрес-чинник), адаптивний синдром, тривога, агресія, фрустрація, психосоматичні захворювання;

- навчити учасників групи відстежувати ознаки стресу та його наслідки у себе та інших;

- навчити учасників усвідомлювати вплив стрес-факторів, щоб надалі контролювати власну поведінку в стрес-ситуації.

Практика свідчить, що психоемоційні реакції на стрес усвідомлюються та проявляються. Ігнорування стрес-впливів запускає механізми стресової поведінки, що може викликати певні стимули в особистості, які здатні проявлятися неконтрольованими реакціями на стрес-ситуацію. До прикладу, це може бути негативне слово, негативна думка, негативні висловлювання, особливості самої стрес-ситуації або неконтрольованої, агресивної поведінки співрозмовника у ній. Важливо усвідомлювати вплив стрес-факторів, щоб надалі контролювати власну поведінку в стрес-ситуації.

На психологічних тренінгах часто буває багато питань про те: як реагувати на негативні емоції, почуття, слова та поведінку неврівноваженого партнера або начальника; як впоратися з власними негативними емоціями та почуттями; як обрати вірну копінг-стратегію у стрес-ситуації; як розвинути стресостійкість.

У зв'язку з цим важливим завданням психологічного тренінгу є навчання майбутніх фахівців-психологів практичним навичкам самопомоги та саморегуляції, що можуть бути використані в стрес-ситуаціях. Розвиток таких практичних навичок особливо важливий для майбутніх фахівців психологічної сфери, так як їм часто доведеться стикатися, як із негативними емоціями, так і з позитивними емоціями інших людей (клієнтів, батьків, здобувачів, колег, членів сімей). У стрес-ситуаціях майбутнім фахівцям-психологам необхідно дотримуватися ділового спілкування та не проявляти власні негативні емоції.

Одним із найважливіших принципів психологічного тренінгу є включення у тренінгові заняття психотехнік, вправ та процедур, що

спрямовані на вирішення особистісних проблем майбутніх фахівців-психологів.

У ході психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості важливо приділити увагу психологічним методам саморегуляції. Практики вважають, що навички саморегуляції є важливим внутрішнім ресурсом особистості в боротьбі зі стресами.

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів є необхідним комплексом щодо розвитку їх психологічної стійкості, емоційної стійкості та стійкості до стрес-ситуацій без шкоди для власного психічного здоров'я на різних етапах становлення їх професійної діяльності.

Основними психологічними чинниками, що сприяють розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено:

- індивідуально-психологічні особливості;
- низький рівень тривожності та агресії;
- високий рівень емоційної стійкості;
- високий рівень психологічної стійкості;
- високий рівень адаптивних можливостей організму;
- високий рівень розвитку емоційної та когнітивної сфер;
- високий рівень розвитку вольової та мотиваційної сфер;
- високий рівень самоконтролю та саморегуляції;
- наявність конструктивної поведінки у стрес-ситуаціях.

Основними напрямками психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено:

- психологічна підтримка з питань розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів та сприяння їх саморозкриттю;
- психологічне консультування з питань розвитку психоемоційних ресурсів, що забезпечать високий рівень адаптації та подолання стрес-ситуацій;

- психологічне консультування з питань розвитку копінг-ресурсів, що забезпечать психологічний баланс;
- психологічне консультування з питань розвитку копінг-стратегій щодо подолання стрес-ситуацій;
- психологічна діагностика з питань вивчення індивідуально-психологічних особливостей майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей розвитку емоційної стійкості майбутніх фахівців-психологів
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей психічного здоров'я майбутніх фахівців-психологів
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей психоемоційних станів майбутніх фахівців-психологів та рівня схильності до стресу;
- психологічна діагностика з питань вивчення особливостей нервово-психічної адаптації;
- психологічна діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів;
- психологічна профілактика з питань попередження емоціогенності майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна профілактика з питань попередження психологічного стресу майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна профілактика з питань попередження емоційного вигорання майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна профілактика з питань попередження професійних деформацій майбутніх фахівців-психологів;
- психологічна профілактика з питань попередження погіршення психічного здоров'я;

- психологічна корекція з питань негативних проявів психоемоційних станів у стрес-ситуаціях;

- психологічна корекція з питань проявів деструктивної поведінки у стрес-ситуаціях.

Метою психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено:

- ознайомлення з основними поняттями: «стрес», «стресостійкість», «стійкість до стресу», «стресогенність», «показники стресостійкості», «адаптаційні ресурси», «соціальна адаптація», «психологічний тренінг», «методи саморегуляції»;

- розробка комплексу системи тренінгових занять, що передбачає: психологічну підтримку, психологічне консультування, психодіагностику, психологічну корекцію, психологічну профілактику.

Завданнями психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено:

- створення комфортного та сприятливого соціально-психологічного клімату між учасниками тренінгових занять;

- розвиток психоемоційних ресурсів щодо подолання стрес-ситуацій;

- розвиток копінг-ресурсів щодо вибору копінг-стратегій;

- підбір психодіагностичного інструментарію щодо вивчення рівнів стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;

- розробка психокорекційних занять щодо усунення негативних емоцій та деструктивної поведінки;

- впровадження психотехнік та методів саморегуляції на тренінгових заняттях;

- розробка рекомендацій розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;

- розробка психопрофілактичних заходів, щодо зниження рівня стресостійкості майбутніх фахівців-психологів;

- розробка психопрофілактичних заходів, щодо попередження емоційного вигорання майбутніх фахівців-психологів

- впровадження психопрофілактичних заходів щодо запобігання зниження рівня психічного здоров'я майбутніх фахівців-психологів.

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів є інноваційно-психологічним методом соціально-психологічного впливу, що здійснюється у процесі інтерактивної взаємодії учасників тренінгових занять, які об'єднанні єдиною ціллю розвитку стресостійкості.

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів здійснювався з урахуванням таких принципів:

- принцип морально-психологічної детермінації, що сприятиме розвитку таких якостей, як: чесність, совість, порядність та відповідальність;

- принцип позитивного відношення до стрес-ситуації, що полягає у позитивному ставленні до стрес-ситуацій та позитивному мисленні особистості альтернативно вирішувати стрес-ситуації;

- принцип ціннісної-орієнтації особистості, що передбачає орієнтацію на кращі якості особистості та повного взаєморозуміння учасників під час тренінгових занять;

- принцип конгруентності, що проявляється у єдності системи ставлень особистості та узгодженості її почуттів;

- принцип гармонізації особистості, що передбачає гармонізацію характеру та є інструментом її самозбереження та саморозвитку;

- принцип особистісної інтеграції, що передбачає інтеграцію особистісного потенціалу учасників та здійснюється за допомогою підвищення їх рівня свідомості та рівня їх стресостійкості;

- принцип самопомоги, що полягає у розвитку самопізнання, самомотивації, самоконтролю, саморефлексії та подолання стрес-ситуацій шляхом ефективного вибору копінг-стратегій [16].

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів передбачав виконання ряду вимог тренером по відношенню до власної діяльності та до діяльності учасників, зокрема:

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості передбачає врахування вимог тренера до себе:

- саморозвиток та самовдосконалення;
- формування особистісного прикладу;
- толерантність у комунікативній взаємодії.

Психологічний тренінг розвитку стресостійкості передбачає врахування вимог тренера до учасників:

- створення комфортної та сприятливої атмосфери;
- мотивування майбутніх фахівців-психологів до саморозвитку;
- допомога майбутнім фахівцям-психологам в усвідомленні шляхів розв'язання проблеми;
- навчання майбутніх фахівців-психологів психотехнікам розвитку стресостійкості;
- допомога у створенні ефективної моделі та стратегії поведінки у стрес-ситуаціях.

Основною формою роботи психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів було обрано тренінгові заняття, які склалися з теоретичної та практичної частини і спрямовані на відпрацювання психотехнік щодо розвитку стресостійкості.

На кожному занятті психологічного тренінгу було визначену мету та завдання щодо розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів.

В якості комплексних психологічних методик були використані:

- антистресові техніки;
- психологічні техніки;
- психологічні прийоми;
- психологічні вправи;
- авторські вправи та методики.

Психологічний тренінг направлений на розвиток стресостійкості майбутніх фахівців-психологів та розвиток самоуправління власною поведінкою у стрес-ситуації.

Серед реалізованих психологічних методів щодо розвитку стресостійкості були використані такі, як:

- мозковий штурм;
- рольові ігри;
- візуалізаційні вправи;
- малюнок-проекція;
- релаксаційні вправи.
- дихальні техніки;
- техніка на самонавіювання;
- техніки на саморегуляцію.

У психологічному тренінгу важливо використовувати комплексно методи та психотехніки, враховуючи індивідуально-психологічні особливості групи. Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів включав у себе певний цикл занять.

Заняття 1. Поняття стрес та стресостійкість.

Мета заняття – ознайомити учасників з поняттями «стрес», «стресостійкість», «емоційна стійкість» та «психологічна стійкість».

Завдання заняття – сформулювати уявлення щодо стресу та стресостійкості; розвинути навички керування власною поведінкою у стрес-ситуації.

Методика організації заняття:

- знайомство з учасниками групи;
- вивчення результатів тестування за обраною методикою щодо вивчення рівня стресостійкості;
- складання власного психологічного портрета;
- проведення мозкового штурму «Мої стрес-чинники»;
- проведення ділової гри «Мої копінг-стратегії в стрес-ситуації»;

- проведення коло ідей «Мої копінг-ресурси»;
- психологічна вправа «Коло емоційної стійкості»;
- психологічна вправа «Стрес-валіза»;
- малюнок-проекція «Мої позитивні емоції»;
- підведення підсумків заняття;
- саморефлексія;
- психологічний релакс.

Заняття 2. Психологічні чинники та умови стресостійкості.

Мета заняття – ознайомити слухачів з психологічними чинниками та умовами стресостійкості.

Завдання заняття – ознайомити учасників психологічними чинниками та умовами, що впливають на розвиток стресостійкості.

Методика організації заняття:

- ознайомлення з психологічними чинниками та умовами стресостійкості;
- проведення психологічного тесту на вивчення стресостійкості;
- проблемні запитання: «Які стрес-чинники є для вас негативними? та - Які стрес-чинники є для вас позитивними?»;
- мозковий штурм «Мої стресори»;
- коло ідей «Мої особистісні ресурси»;
- психологічна вправа «Мій психологічний ресурс»;
- психологічна вправа «Мій позитивний образ»;
- малюнок-проекція «Мій імідж стресостійкості»;
- підведення підсумків заняття;
- саморефлексія;
- психологічний релакс.

Заняття 3. Копінг-поведінка та копінг-стратегії у стрес-ситуації.

Мета заняття – ознайомити з поняттями копінг-поведінка та копінг-стратегії у стрес-ситуації.

Завдання заняття – ознайомити з моделями та стратегіями поведінки у стрес-ситуаціях.

Методика організації заняття:

- ознайомити з копінг-стратегіями, що поділяються на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні;
- ознайомити копінг-стратегіями «уникання» та «домінування»;
- провести діагностику стресостійкості за обраною методикою;
- мозковий штурм «Моя задоволеність роботою»;
- проєктивний малюнок «Стрес плюс» та «Стрес мінус»;
- проведення рольової гри та розігрування власної копінг-стратегії «Уникання» та «Домінування»;
- використання методик «Ні» - «Так»;
- проведення методика «Подорож у власне дитинство»;
- малюнок-проекція «Моє професійне дерево»;
- підведення підсумків заняття;
- саморефлексія;
- психологічний релакс.

Заключне заняття.

Мета заняття – підведення підсумків психологічного тренінгу.

Завдання заняття – усвідомлення змін та оцінка власної поведінки у стрес-ситуації, підведення підсумків психологічного тренінгу та саморефлексія.

Методика організації заняття повторна діагностика розвитку стресостійкості за обраними методиками:

- «Бостонський тест стресостійкості» (Lyle H. Miller and Alma Dell Smith).
- Тест на визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований Т. Продун);
- Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон).
- «Тест нервово-психічної адаптації» (Л. Бабичева);

- «Тест стресостійкості (Л. Бабичева);
- «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації» (Холмса й Раге);
- «Методика для діагностики стану стресу (К. Шрайнер)»;
- «Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. Бойко);
- «Опитувальник самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
- «Анкета показників стресостійкості особистості до професійних ситуацій» (Р. Шевченко).

У ході заключної частини психологічного тренінгу розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів доцільно:

- обговорити результати психологічного тренінгу щодо особистісних змін учасників психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості;
- підготувати презентацію на тему: «Мої перетворення та зміни»;
- провести повторну психодіагностику з метою отримання детальної інформації особистісних змін учасників психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості;
- визначити у подальшому їх психокорекцію.

Таким чином, психологічного тренінг є необхідним інноваційно-психологічним комплексом заходів щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що сприятиме збереженню їхнього психічного здоров'я. Реалізація різних психологічних методів під час тренінгу сприятиме розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції; допоможе знизити рівень тривоги, страху, конфліктності; сприятиме активізації пам'яті та мислення; сприятиме мотивації до навчально-пізнавальної діяльності.

2.2 Методика дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу

Проблема стресостійкості для майбутніх фахівців-психологів має величезне важливе у їх професійній діяльності. Як свідчить практика, саме стресостійкість майбутніх фахівців-психологів забезпечить високий рівень їх адаптації до майбутньої професійної діяльності та забезпечить реалізацію їх інтелектуальних, емоційних, комунікативних, волевих, мотиваційних, поведінкових ресурсів, що в подальшому сприятиме їх саморозвитку та самореалізації.

Серед психологічних чинників розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено: тип вищої нервової системи; низький рівень тривожності та агресивності; адекватний рівень самооцінки; поведінковий контроль, що стосується наряду дій; когнітивний контроль, що відображає особисту інтерпретацію подій; контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії; конструктивну поведінку у стрес-ситуаціях; низький рівень конфліктності; високий рівень мотивації; комунікативний потенціал та моральну нормативність.

Стресостійкість майбутніх фахівців-психологів фахівців необхідно розглядати, як індивідуальну, інтегративну, комплексну якість особистості, що сприяє її адаптації до впливу стрес-факторів, зберігаючи при цьому, здатність до самозбереження власного психічного здоров'я.

Для дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу та рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів використано діагностичний супровід, що передбачав комплексний підбір психодіагностичних анкет, тестів та методик щодо вивчення розвитку стресостійкості.

Психодіагностичний комплекс включав у себе:

1. «Бостонський тест стресостійкості» (Lyle H. Miller and Alma Dell Smith).
2. «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен та Г. Вілліансон).
3. «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева).
4. «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (автори Д. Холмс, К. Раге).
5. «Анкета показників стресостійкості особистості до професійних ситуацій» (Р. Шевченко).

Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Навчально-наукової лабораторії медико-психологічних досліджень Хмельницького національного університету. У дослідженні взяли участь 30 майбутніх фахівців-психологів кафедри психології та педагогіки.

На першому етапі дослідження обрано Бостонський тест стресостійкості, що був розроблений дослідниками Медичного центру університету Бостона (Lyle H. Miller and Alma Dell Smith). Даний тест спрямований на вивчення стилю життя та виявлення рівня стресу. Обрану методику часто застосовують у дослідженнях, що стосуються вивчення рівня стресостійкості особистості.

Оцінка результатів дослідження здійснюється з урахуванням відповідних балів:

- від 1 до 10 балів свідчить про високий рівень стресостійкості особистості;
- від 11 до 30 свідчить про середній рівень стресостійкості особистості;
- від 31 до 49 свідчить про знижений рівень стресостійкості особистості;
- від 50 і більше балів свідчить про низький рівень стресостійкості особистості.

Результати тесту подані на рисунку 2.1.

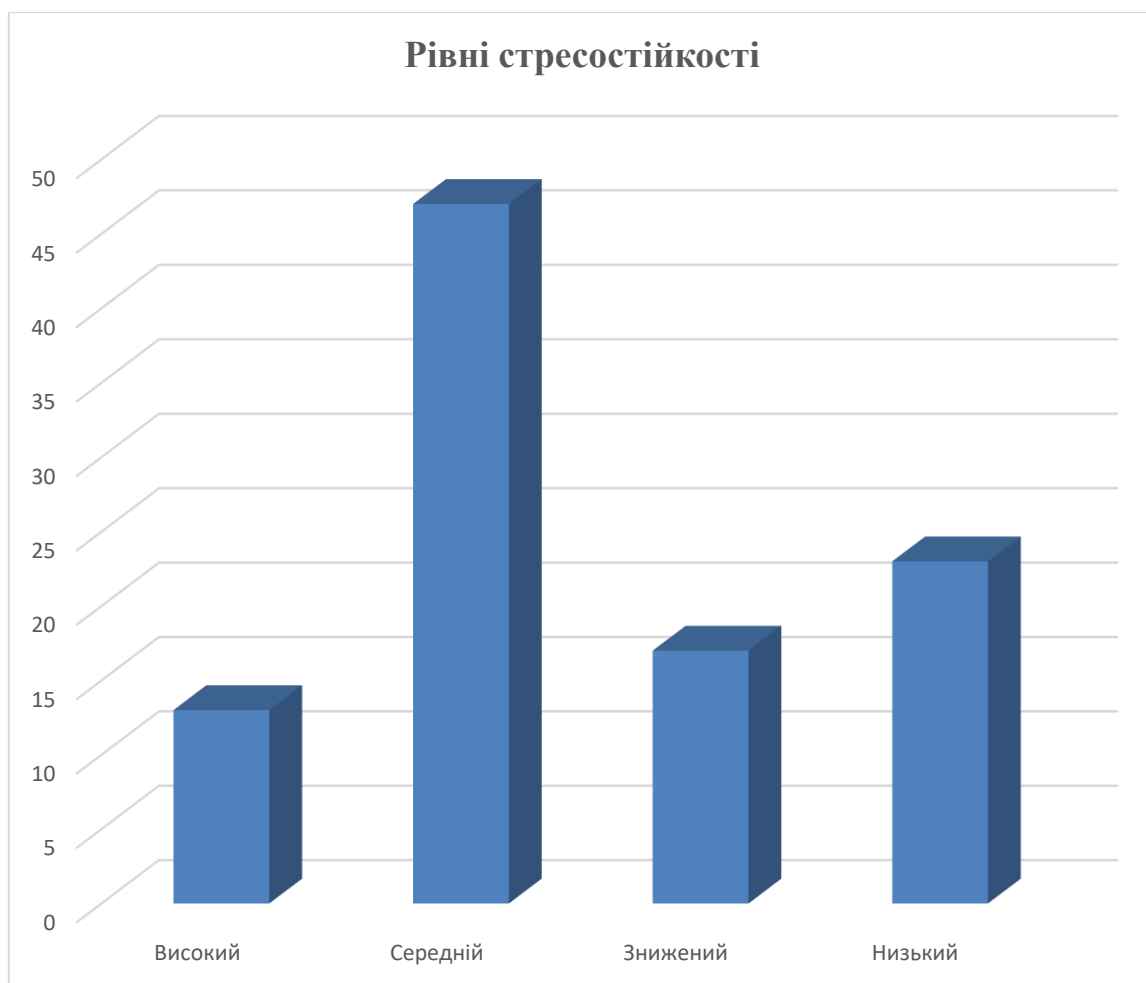


Рисунок 2.1 – «Бостонський тест стресостійкості»

За результатами тесту визначено такі рівні стресостійкості майбутніх фахівців-психологів:

- високий рівень стресостійкості – 13.3%;
- середній рівень стресостійкості – 46.7 %
- знижений рівень стресостійкості – 16.7%
- - низький рівень стресостійкості – 23.3%

За результатами дослідження розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено:

- високий рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів характеризується впевненістю, витривалістю та самовладанням у стрес-ситуаціях, такі особистості мають розвинену стійкість до дії стрес-факторів; на таких фахівців можна покластися у стрес-ситуації, вони не втрачають самоконтроль, навіть у ситуаціях, що передбачають сильне

психоемоційне напруження; такі особистості здатні ефективно вирішувати складні завдання у стрес-ситуаціях.

- середній рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів проявляється у здатності активно протистояти труднощам та дозволяє ефективно шукати вихід із важких стрес-ситуацій, такі фахівці здатні справляти із стрес-ситуаціями на середньому рівні, використовуючи власні психоемоційні ресурси та копінг-стратегії;

- знижений рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів характеризується тим, що такі особистості складно адаптуються до стрес-ситуацій та часто відчують страх перед стрес-ситуаціями, часто навіть невеликі проблеми можуть стати причиною паніки;

- низький рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів характеризується тим, що такі особистості дезадаптовані у стрес-ситуаціях та мають нестабільний психоемоційний стан у стрес-ситуаціях.

На другому етапі дослідження обрано «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена та Г. Вілліансона). Даний тест подібний до Бостонського тесту. У ході тестування учасникам тесту пропонується відповісти на твердження, що стосуються частоти суттєвих впливів, що створюють певні реакції на них та почуттів успіху або неуспішності, впевненості, самоконтролю. Даний тест визначає стресостійкість до різних стрес-факторів та подій у житті респондентів. Обраний опитувальник складається з десяти тверджень. Досліджуваним необхідно відповідати на всі пункти, навіть при умові, коли дане твердження до них взагалі не відноситься. Обробку результатів необхідно здійснити шляхом підрахунку суми балів, що набрані респондентом з усіх питань тесту. Рівень стресостійкості визначається на підставі кількості відповідних балів, що були набрані респондентом і його віку.

Результати тесту подані на рисунку 2.2.

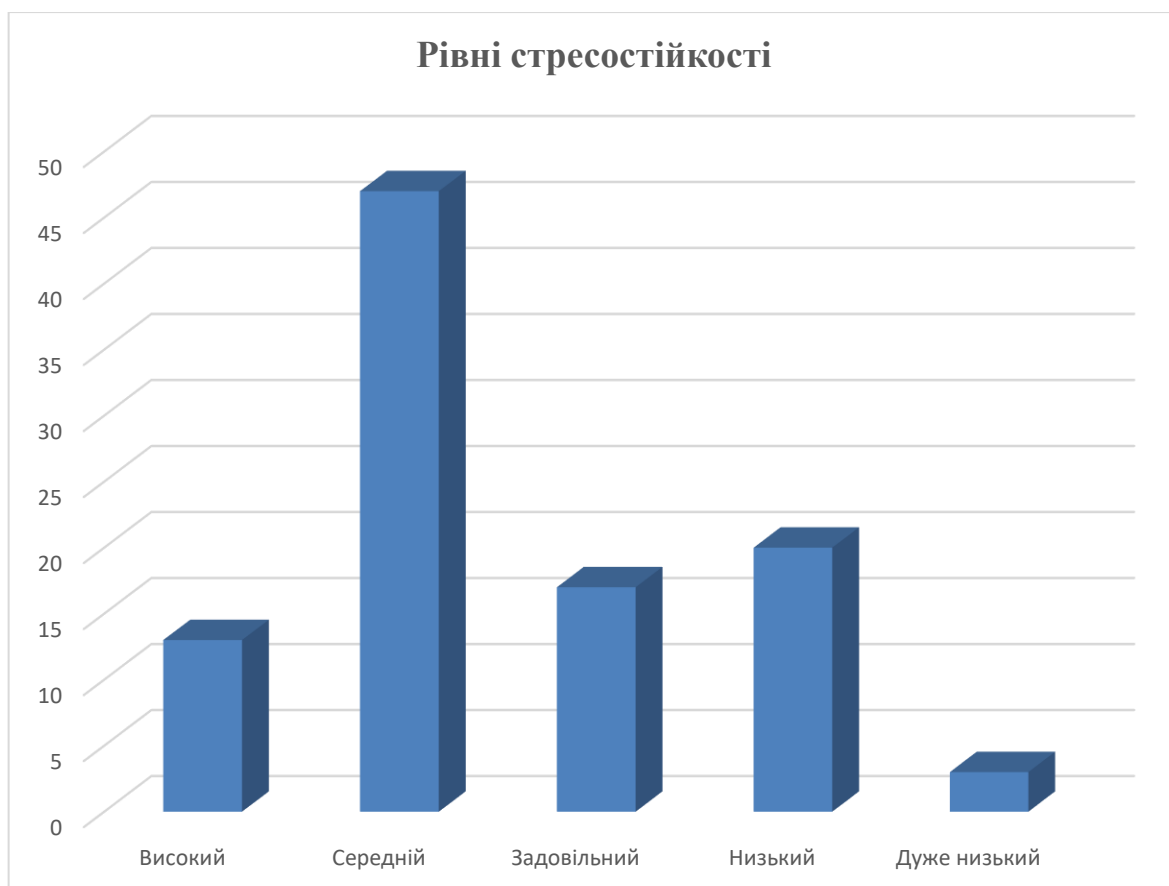


Рисунок 2.2 – «Тест самооцінки стресостійкості»

За результатами тесту визначено такі рівні стресостійкості майбутніх фахівців-психологів:

- високий рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 13.3% ;
- середній рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 46.7%;
- задовільний рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 16.7 ;
- низький рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 20.0%;
- дуже низький рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 3.3%.

За результатами тестування переважає середній рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що свідчить про середні показники стійкості до стресу.

На третьому етапі дослідження обрано тестову методику «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева). Дана тестова методика спрямовує респондента на вибір запитання. Досліджуваному необхідно вибрати, ті твердження, що реально відповідають саме йому. Важливою рекомендацією є те, що відповідати необхідно швидко та правдиво на всі пункти, навіть, якщо запропоновані твердження вас взагалі не стосуються.

Відповіді оцінюються за відповідною кількістю балів:

- один бал – майже завжди;
- два бали – часто;
- три бали – іноді;
- чотири бали – майже ніколи;
- п'ять балів – ніколи.

Результати тестування подані на рисунку 2.3.

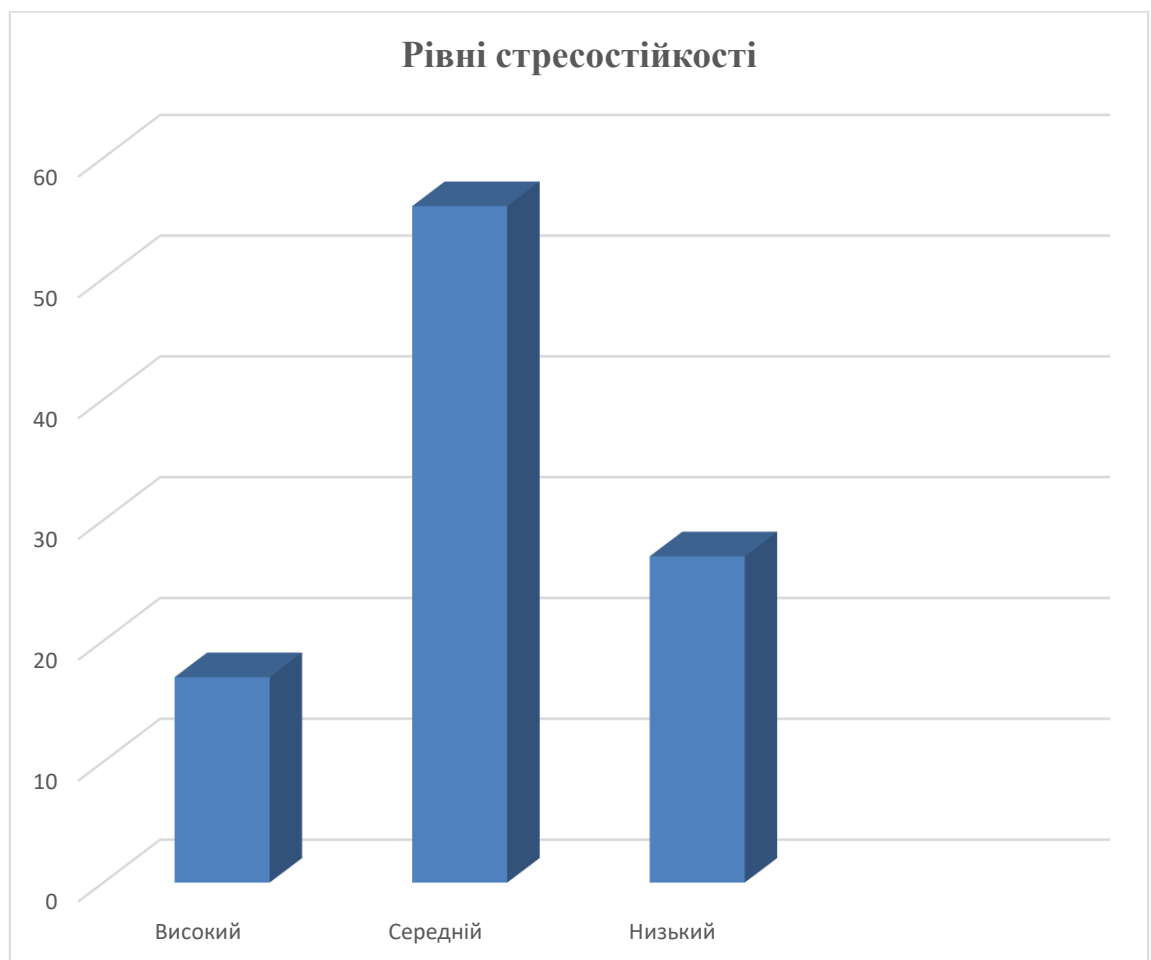


Рисунок 2.3 – «Тесту стресостійкості»

За результатами тестування виявлено такі показники:

- високий рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 16.7%, що характеризуються високим рівнем стійкості до стрес-факторів та вирішення стрес-ситуацій;
- середній рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 56.6%, що характеризуються середнім рівнем стійкості до стрес-факторів та вирішення стрес-ситуацій;
- низький рівень стресостійкості майбутніх фахівців-психологів – 26.7% , що характеризуються низьким рівнем стійкості до стрес-факторів та вирішення стрес-ситуацій.

За результатами тестування переважає середній рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що свідчить про середні показники стійкості до стресу та вирішення стрес-ситуацій.

На четвертому етапі дослідження обрано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс та К. Раге). Досліджуваним пропонується прочитати перелік подій для того, щоб скласти уявлення, які події викликають стрес. Далі у ході дослідження респондентам необхідно зазначити ті події, які сталися у їхньому житті за останній рік.

Підсумкова сума відображає рівень стресового навантаження та одночасно визначає рівень стійкості до стресу.

За результатами методики виявлено такі показники:

- високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації майбутніх фахівців-психологів – 13.3% ;
- пороговий рівень стресостійкості та соціальної адаптації майбутніх фахівців-психологів – 60.0%;
- низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації майбутніх фахівців-психологів – 26.7% .

Результати методики подані на рисунку 2.4.

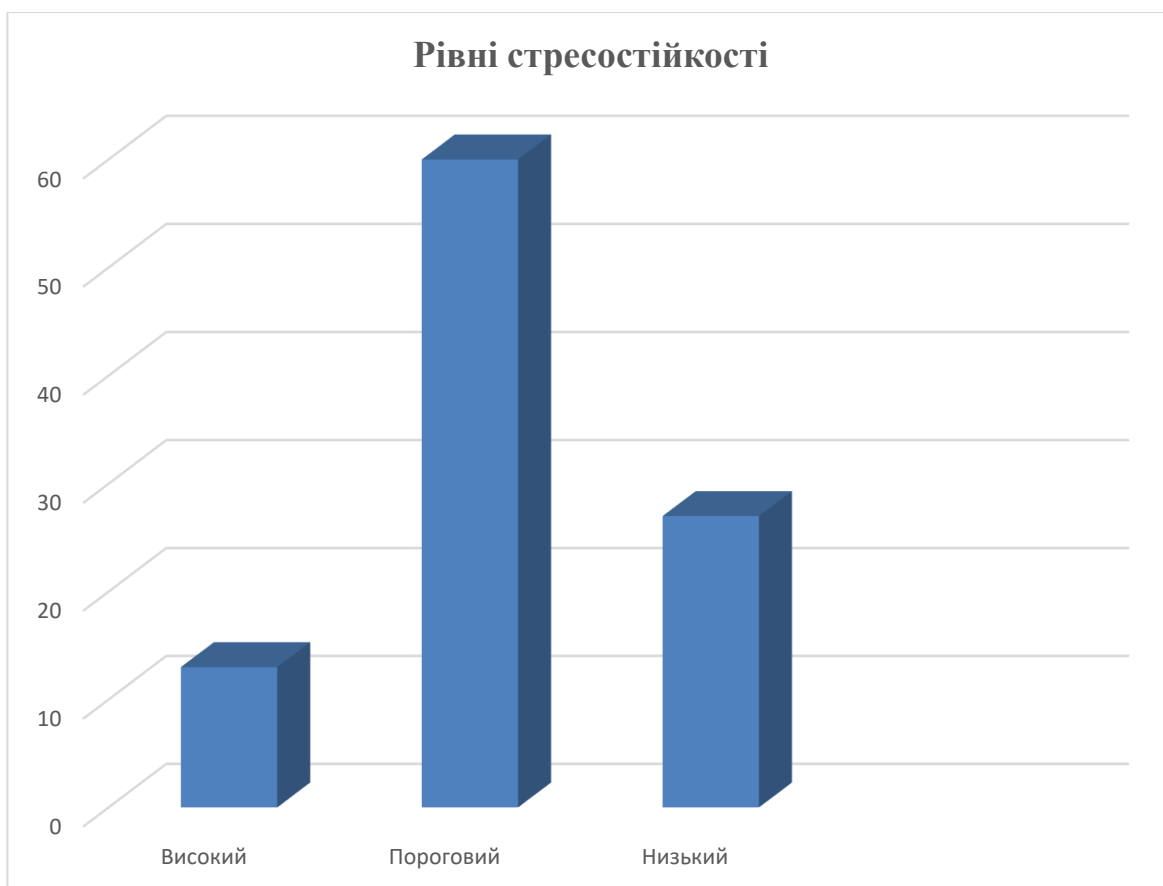


Рисунок 2.4 – «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

За результатами тестування переважає середній рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що свідчить про середні показники стійкості до стрес-факторів та соціальної адаптації до стрес-ситуацій.

П'ятим етапом дослідження обрано «Анкету для вивчення показників стресостійкості особистості до професійних ситуацій» (Р. Шевченко). Дослідниця описує 10 стрес-ситуацій, що представлені в анкеті. Досліджуваному пропонується пригадати одну або декілька стрес-ситуацій із своєї роботи, які були, на його думку, стресовими для нього. Обираючи ситуацію необхідно оцінити її за 10-бальною шкалою та визначити наскільки у цих ситуаціях саме вам властиві наведені особливості поведінки. Наступним етапом необхідно зробити позначку у відповідному місці шкали [53].

Анкета направлена на виявлення показників стресостійкості у стрес-ситуаціях за такими критеріями:

- адекватність сприйняття ситуації, її оцінки та прийняття рішення (запитання 1);
- послідовність, безпомилковість, своєчасність дій з досягнення мети та виконання функціональних обов'язків (запитання 2, 3, 4, 3);
- збереження необхідної швидкості, виразності, логічної, граматичної культури мовлення та поведінки (запитання 5, 6, 7, 8, 9);
- здатність досягати внутрішнього спокою та знижувати власні хвилювання й вирівнювати свій емоційний фон (запитання 10) [53].

Відповідно для аналізу результатів за критерієм 2 та 3 виводиться середня оцінка. Чим вищий бал, тим вищий показник стресостійкості особистості. Результати анкетування подані на рисунку 2.5.

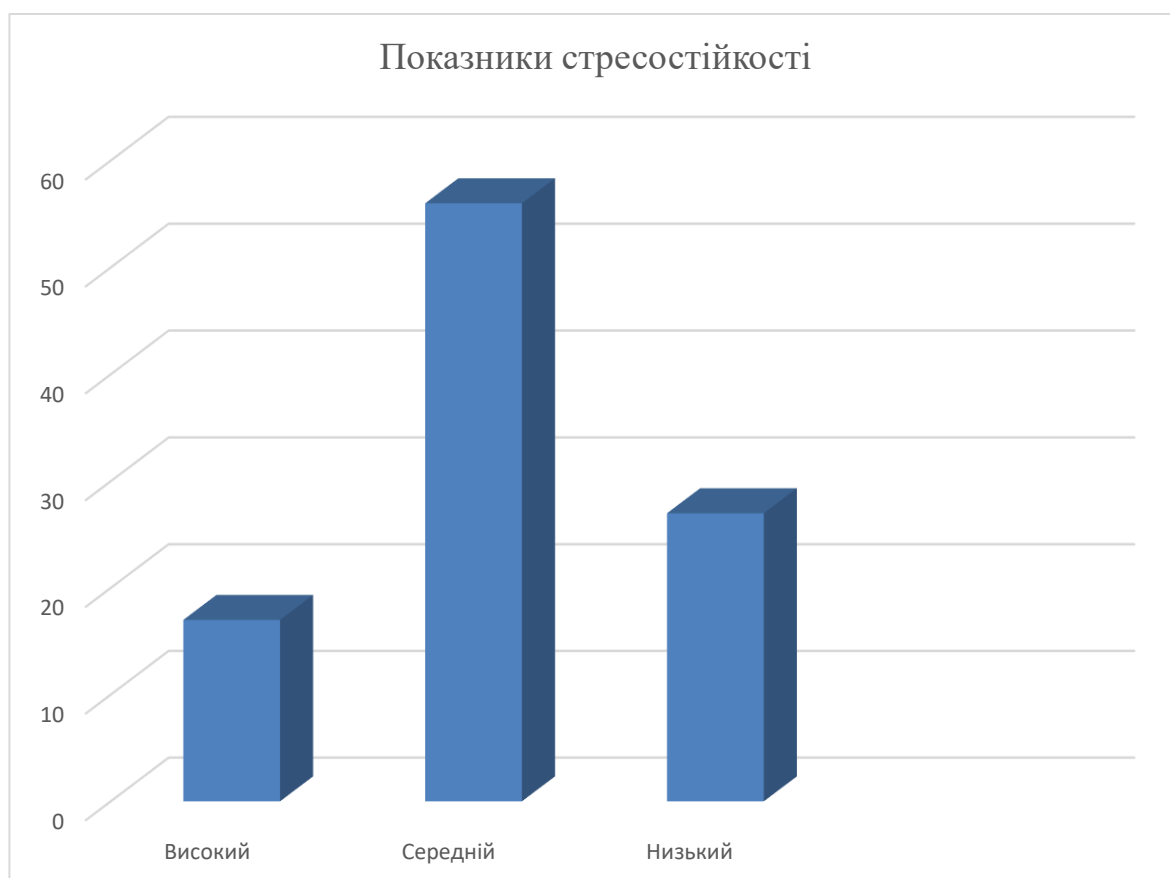


Рисунок 2.5 – «Анкета для вивчення показників стресостійкості особистості до професійних ситуацій»

За результатами анкетування виявлено такі показники:

- високий рівень показників стресостійкості – 16.7%;
- середній рівень показників стресостійкості – 56.6% ;
- низький рівень показників стресостійкості – 26.7%.

За результатами анкетування переважає середній рівень розвитку показників стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що характеризуються:

- адекватністю сприйняття ситуації, її оцінки та прийняття рішення;
- послідовністю, безпомилковістю, своєчасністю дій з досягнення мети та виконання функціональних обов'язків;
- збереженням необхідної швидкості, виразності, логічної, граматичної культури мовлення та поведінки;
- здатністю досягати внутрішнього спокою, знижувати власні хвилювання та вирівнювати свій емоційний фон [53].

Таким чином, за результатами дослідження визначено середній рівень розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що характеризується середніми показниками, а саме: адекватністю самооцінки сильних та слабких сторін; усвідомленням власних емоцій та емоцій інших; усвідомленням власного психоемоційного стану та особистісних ресурсів; середнім рівне розвитку інтелектуальної, емоційної, вольової та мотиваційної сфер; середнім рівнем керування власними емоціями та поведінкою у стрес-ситуації.

2.3 Рекомендації щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів

Багатогранні стрес-ситуації у які часто потрапляють молоді фахівці під час неефективної комунікативної взаємодії із клієнтами та колегами, постійне виникнення стрес-проблем, особиста незахищеність, зовнішні та внутрішні стрес-чинники негативно впливають на їхнє психічне здоров'я, підвищуючи при цьому, ризики емоційного вигорання та професійної деформації [42].

Важливо зазначити, що професійна діяльність майбутніх фахівців-психологів за таких обставин потребує розвитку такої необхідної якості як стресостійкість. Саме від розвитку стресостійкості залежить ефективність професійної діяльності майбутніх фахівців-психологів [42].

Стресостійкі фахівці здатні підтримувати високу опірність стрес-факторам, адекватність поведінки, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та здійснюючи пошук ефективних засобів успішного функціонування та покращення психологічної безпеки своєї діяльності [42].

У зв'язку з цим, майбутнім фахівцям-психологам необхідно розвивати власну стресостійкість. Дана якість забезпечить їх витривалістю до надскладних професійних навантажень, дозволить контролювати власні емоції у стрес-ситуаціях, забезпечить збереження їх психічного здоров'я, сприятиме своєчасній мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання стрес-ситуацій. Розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів буде мати системний ефект лише тоді, коли врахована взаємодія властивостей, стратегій та внутрішніх ресурсів стійкості до стресу за певних психологічних умов.

Дослідники вважають, що у дорослому віці складно змінювати і варіювати якості особистості, оскільки ці якості є вже сформованими моделями функціонування особистості, що підсвідомо реалізуються та водночас є нейрофізіологічно детермінованими.

На їх погляд, альтернативними є засоби, що повністю залежать від свідомості особистості та розроблені нею стратегії взаємодії зі стрес-проблемами. Ці стратегії взаємодії можна свідомо генерувати та реалізовувати як ситуативні механізми контрзахисту до дії стрес-факторів. Це дозволить особистості посилити рівень стресостійкості за допомогою спеціального психологічного навчання, що забезпечить новими стратегіями для попередження та подолання типових і випадкових стресорів, а також допоможе освоїти прийоми швидкого відновлення психоемоційного стану.

Теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів дозволило зробити певні узагальнення, а саме що проблема розвитку стресостійкості може бути ефективно розв'язана за таких умов:

- по-перше, створення психологічно безпечного простору та сприятливого середовища, що забезпечать формування психологічної компетентності із питань стійкості до стресу та навичок його подолання в процесі психологічної підготовки майбутніх фахівців-психологів;

- по-друге, створення комфортної та ефективної міжособистісної взаємодії;

- по-третє, забезпечення соціально-психологічної підтримкою та допомогою майбутніх фахівців-психологів для підвищення їх індивідуальної стійкості до стресу.

Враховуючі визначені умови розвиток стресостійкості майбутніх фахівців-психологів стає можливим за рахунок зниження у них рівня тривожності та агресії, підвищення самооцінки та емоційної стійкості, формування відповідальності за власні дії.

Із метою підвищення рівня стресостійкості майбутніх фахівців-психологів проведено психологічний тренінг, що складався декількох зустрічей.

У процесі тренінгової роботи були досягнуті такі результати, а саме:

- зниження рівня тривожності та агресивності у майбутніх фахівців-психологів;
- підвищення рівня їхньої самооцінки та емоційної стійкості;
- усвідомлення власних емоцій та почуттів;
- підвищення рівня їхньої емпатії;
- усвідомлення відповідальності за власні вчинки;
- розвиток здатності створення конструктивних взаємовідносин.

Проведення психологічного тренінгу дало змогу виявити тенденцію до зниження тривожності та агресивності у майбутніх фахівців-психологів, завдяки усвідомленню ними причин виникнення тривоги та агресії, що сприяло зниженню рівня тривожності та агресії в процесі проведеного психологічного тренінгу. Отримані майбутніми фахівцями-психологами навички рефлексії тривожності та агресії і регулярні психологічні вправи, що були спрямовані на їх зниження у майбутньому, дали можливість їм самостійно контролювати рівень власної тривожності та агресії. Разом з тим було виявлено позитивні зміни до зростання внутрішньої рівноваги та самоконтролю у майбутніх фахівців-психологів, що свідчить про усвідомлення необхідності персональної відповідальності за розв'язок стрес-ситуації, уміння ефективно використовувати потрібну інформацію та зворотній зв'язок у складних ситуаціях, що потребують швидкого реагування на розв'язання стрес-проблем. Також варто відзначити появу суттєвих змін локусу контролю у майбутніх фахівців-психологів.

Завдяки проведеному психологічному тренінгу зменшилася кількість фахівців із неадекватною самооцінкою, про що свідчить розвиток позитивної «Я-концепції». Після проведеного психологічного тренінгу у більшості майбутніх фахівців-психологів розвинулися навички адекватного самооцінювання та самомотивації.

Під час тренінгових занять майбутні фахівці-психологи мали можливість ознайомитися із деякими теоретичними аспектами щодо таких

понять, як: «стрес», «стресостійкість», «стійкість до стресу», «стресогенність», «показники стресостійкості», «адаптаційні ресурси», «соціальна адаптація», «методи саморегуляції».

Також у ході психологічного тренінгу майбутні фахівці-психологи мали можливість поділитися досвідом використання різних психоемоційних ресурсів у стані стресу, стійкості до стресу та проаналізувати причини виникнення власних стресів і можливі способи їхнього подолання.

Усе це сприяло підвищенню рівня стресостійкості, що дозволить майбутніх фахівцям-психологам ефективніше виконувати свої професійні завдання та ефективно комунікувати у колективі, зберігаючи при цьому самоконтроль та працездатність у стрес-ситуаціях.

Отримані результати теоретико-емпіричного дослідження дозволили розробити рекомендації майбутнім фахівцям-психологам та практичним психологам щодо розвитку стресостійкості.

Рекомендації щодо розвитку стресостійкості включають в себе такі аспекти:

- зручна організація власного робочого місця;
- підтримка робочого місця в чистоті;
- використання у вільному просторі робочого місця рослин, картин фотографій для покращення власного настрою;
- планування робочого дня;
- правильний розподіл робочого навантаження;
- не відкладати важливі справи на останній день;
- використання електронних щоденників або додатків на смартфоні для нагадувань;
- намагатися не відволікатись під час роботи на сторонні справи та дзвінки;
- не розсіювати увагу на малозначні справи та уміти сконцентруватися на основному;

- враховувати власні інтелектуальні, емоційні, вольові та поведінкові ресурси [42].

Рекомендації щодо розвитку стресостійкості є наступні:

- при виникненні хвороби та симптомів захворювання негайно звертатися до лікаря;
- регулярно проходити медичні огляди та вакцинуватися за необхідності;
- дотримуватися сталого режиму дня;
- приділяти сну не менше вісім годин на добу;
- відпочивати для відновлення власних сил;
- регулярно відвідувати басейн чи приймати ванни із морською сіллю;
- використовувати самомасаж для розслаблення м'язів;
- використовувати аромотерапію за відсутності алергії,
- дотримуватися правильного харчування;
- вживати вітамінні комплекси за необхідності;
- підтримувати водний баланс організму [42]

Використання запропонованих рекомендацій покращить самопочуття та психоемоційний стан особистості в цілому та сприятиме розвитку її стресостійкості.

Наступними рекомендаціями щодо розвитку стресостійкості визначено:

- регулярне виконання психологічних вправ на активізацію та розвиток мисленнєвих процесів;
- розвиток здатності адекватно інтерпретувати власний психоемоційний стан;
- розвиток спостережливості та емпатії;
- розвиток чутливості до вербальних і невербальних засобів;
- розвиток здатності виражати і корегувати свої психоемоційні стани;
- розвиток навичок надання та сприйняття соціальної підтримки;
- тренування навичок самоконтролю та саморегуляції;
- формування адекватної самооцінки;

- розвиток рефлексивних здібностей та навичок самоаналізу;
- розвиток когнітивної оцінки;
- розвиток адекватного сприйняття стрес-ситуації;
- розвиток комунікативної та психологічної компетентностей;
- тренування навичок конструктивної поведінки у стрес-ситуаціях [42].

Дані рекомендації сприятимуть формуванню адекватної поведінки та розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів.

Рекомендації практичним психологам щодо розвитку стресостійкості поділяються на два блоки, а саме:

- профілактика стресу, що спрямована на зниження індивідуальної вразливості до стресу та підвищення стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів ;

- психологічна допомога, що спрямована на подолання стрес-синдромів, емоційного вигорання, особистісних деформацій або психоемоційних захворювань стресогенного походження.

Зазначені рекомендації доповнюють одна одну з урахуванням певної специфіки. Психологам важливо пам'ятати, що необхідна регулярна та систематична профілактика стресу, що орієнтована на усунення стресу не лише у зовнішньому середовищі, але і у внутрішньо-особистісному.

Запропоновані рекомендації мають цілеспрямований та систематичний вплив на розвиток стресостійкості майбутніх фахівців-психологів. Враховуючи запропоновані рекомендації необхідно комплексно застосовувати персональну психодіагностику розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів досліджуючи рівень їхньої тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності, локусу контролю та самооцінки, що спрямовані на вивчення індивідуальних особливостей майбутніх фахівців-психологів, які безпосередньо впливають на розвиток їх стресостійкості.

На основі проведеної психодіагностики розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів здійснюється розробка індивідуальних

рекомендацій щодо зниження тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності з урахуванням їх особистісних властивостей.

Важливе значення для розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів мають навички психічної саморегуляції. Розвиток навичок саморегуляції здійснюється комплексно, що дозволить підвищити загальний рівень стресостійкості та працездатності майбутніх фахівців-психологів.

Запропоновані рекомендації щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів дозволять їм ефективно відновлювати затрачені психоемоційні ресурси у стрес-ситуації.

Методами психологічної самопомоги для розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів визначено наступні: аутогенне тренування; медитація; дихальні техніки; психологічні вправи.

Важливим завданням профілактичної роботи є навчання майбутніх фахівців-психологів методам, що дозволять ефективно аналізувати та інтерпретувати стрес-ситуації та вірно оцінювати їх. Використання запропонованих методів підвищить мотивацію та саморозвиток у протистоянні різним видам стресу.

Для цього необхідно проводити: різноманітні рольові та інтелектуальні ігри; колективні бесіди та дискусії; кейс-ситуації; тренінги та майстер-класи щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Використання даних методів передбачає розгляд актуальних конкретних випадків із майбутньої професійної діяльності психолога.

Психологічна корекція особистості майбутніх фахівців-психологів, спрямована на розвиток їх стресостійкості та пов'язана з оптимізацією особистісних ресурсів. Дана корекція здійснюється за допомогою відповідних психологічних програм навчання та психологічних тренінгів. Важливим аспектом психокорекції є обов'язкове індивідуальне відвідування психолога. Під час такого відвідування можна виявити актуальні проблеми особистісно-професійного характеру, що впливають на розвиток стресостійкості майбутніх фахівців-психологів [36].

Візит до психолога допоможе знизити рівень тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності за допомогою вербалізації, класичних проєктивних методик та різних метафоричних асоціативних карт [54].

Таким чином, запропоновані рекомендації сприятимуть розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів із врахуванням визначених психологічних умов та чинників. Розроблені рекомендації спрямовані на ефективне використання психоемоційних ресурсів особистості щодо збереження власного психічного здоров'я та психоемоційної рівноваги на кожному етапі своєї життєдіяльності і може бути основою для реалізації психотехнік щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

Висновки до розділу

Розроблено психологічний тренінг, що є необхідним інноваційно-психологічним комплексом заходів щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів та здійснено комплексне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу та визначено середні показники, що характеризується середніми показниками, а саме: адекватністю самооцінки сильних та слабких сторін; усвідомленням власних емоцій та емоцій інших; усвідомленням власного психоемоційного стану та особистісних ресурсів; середнім рівнем розвитку інтелектуальної, емоційної, вольової та мотиваційної сфер; середнім рівнем керування власними емоціями та поведінкою у стрес-ситуації.

За результатами дослідження обґрунтовано рекомендації, що спрямовані на ефективне використання психоемоційних ресурсів особистості щодо збереження власного психічного здоров'я та психоемоційної рівноваги на кожному етапі своєї життєдіяльності і може бути основою для реалізації психотехнік щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано сутність поняття стресостійкість як індивідуальну інтегративну, багатокомпонентну, комплексну якість особистості, що характеризується взаємодією інтелектуальних, емоційних, соціальних, вольових, мотиваційних, поведінкових компонентів психічної діяльності та визначається здатністю до адекватного оцінювання стрес-ситуації, саморегуляцією діяльності в стрес-умовах та саморефлексією негативного досвіду.

Виокреслено стресостійкість є важливу якість майбутніх фахівців-психологів, що сприяє їх успішній взаємодії із соціумом та визначається такими показниками: емоційною стійкістю та емоційною стабільністю; низьким рівнем тривожності та агресивності; низьким рівнем фрустрації та ригідності; високим рівнем саморегуляції та самоконтролю; психологічною готовністю до стрес-ситуацій; ефективним вибором копінг-стратегій для подолання стрес-ситуацій.

Визначено психологічні чинники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів (тип вищої нервової системи, низький рівень тривожності та агресивності, адекватний рівень самооцінки, поведінковий контроль, що стосується наряду дій, когнітивний контроль, що відображає особисту інтерпретацію подій, контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії, конструктивну поведінку у стрес-ситуаціях, низький рівень конфліктності, високий рівень мотивації, комунікативний потенціал та моральну нормативність), що у подальшому забезпечать їм оптимальну адаптацію входження у професію та ефективне виконання ними професійних обов'язків.

Здійснено комплексне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів засобами психологічного тренінгу та визначено середні показники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що характеризуються: адекватністю сприйняття ситуації, її оцінки та прийняття рішення; послідовністю, безпомилковістю, своєчасністю дій з досягнення мети та виконання функціональних обов'язків; збереженням необхідної швидкості, виразності, логічної, граматичної культури мовлення та поведінки; здатністю досягати внутрішнього спокою, знижувати власні хвилювання та вирівнювати свій емоційний фон.

Розроблено психологічного тренінг та рекомендації, що є психологічними інструментами щодо розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів. Реалізація запропонованого психологічного комплексу сприятиме розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції; допоможе знизити рівень тривоги, страху, конфліктності; сприятиме активізації пам'яті та мислення; сприятиме мотивації до навчально-пізнавальної діяльності у майбутніх фахівців-психологів.