

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ
МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, група ПП-19-2 _____ Ангеліна ЯМСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник доктор філософії з психології _____ Олена ПЕТЯК

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Стресостійкість студентів-психологів як умова успішної майбутньої професійної діяльності»

Здобувачка Ангеліна ЯМСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ПЕТЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 47 сторінок, 1 таблиця, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 50 найменувань, 1 додаток.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, студенти-психологи, професійна діяльність.

Об'єкт дослідження: стресостійкість як важлива особистісна та професійна якість майбутнього психолога.

Предмет дослідження: особливості розвитку стресостійкості у студентів-психологів.

За результатами дослідження розроблено тренінг з розвитку стресостійкості у студентів-психологів.

Одержані результати можуть бути використані в процесі фахової підготовки майбутніх психологів.

Дипломник _____ Ангеліна ЯМСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту _____
_____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТОЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	9
1.1 Наукові підходи до вивчення проблеми стресу та стресостійкості як психологічних феноменів	9
1.2 Стресостійкість як важлива особистісна та професійна якість фахівця з психології	15
1.3 Роль стресостійкості у професійній діяльності психолога	21
Висновки до розділу	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	27
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	27
2.2 Аналіз результатів дослідження рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх психологів	33
2.3 Тренінгова програма з розвитку стресостійкості у студентів- психологів	38
Висновки до розділу	43
ВИСНОВКИ	45
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	48
ДОДАТОК А ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	54

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільному житті в нашій країні, особливо після повномасштабного вторгнення російської федерації, професійна діяльність багатьох українських фахівців різного спрямування здійснюється в надзвичайно важких умовах. І ефективність цієї діяльності багато в чому визначається не лише їхніми професійними знаннями, вміннями і навичками, але й сформованістю у них особистісних і професійно важливих якостей, особлива роль серед яких належить стресостійкості. Саме стресостійкість людини лежить в основі формування і збереження її психофізичного самопочуття та є одним із чинників, що обумовлюють її психологічну готовність до професійної діяльності.

Стресостійкість та вміння підтримувати позитивне самопочуття для психолога є надзвичайно важливою умовою професійної діяльності. Адже особливості професії психолога, спілкування з різною категорією клієнтів, надання їм психологічної допомоги і підтримки можуть стати причиною появи у фахівця професійної деформації та емоційного вигорання. Особливо це стосується роботи психолога в умовах війни, коли доводиться приймати професійні рішення і надавати свою допомогу в досить складних, часто екстремальних умовах, що обтяжуються ще й безліччю різноманітних факторів.

Попри усе стресостійкість психолога та її вплив на ефективність його професійної діяльності до недавнього часу не була предметом окремих наукових досліджень. Здебільшого стресостійкість як важливу особистісну властивість та професійну якість досліджували у керівників, лідерів, фахівців, що працюють в надзвичайних умовах тощо.

Так, зокрема, розвитку стресостійкості у спеціалістів екстремального профілю діяльності присвячені праці Н. Афанасєвої, В. Вишньовського, О. Кривопишиної, Т. Кухар, О. Тімченка, А. Чайківського та багатьох інших.

Питання становлення та розвитку стресостійкості у фахівців соціономічних професій розглянуті в дослідженнях О. Василенко, Г. Дубчак,

В. Коротун, Т. Кравчини, А. Львовичіної, Т. Палько, Л. Романовської, І. Шевякової, Д. Шульги, Н. Цибуляк та інших.

Причини, прояви та наслідки стресу у професійній діяльності людей різних спеціальностей відображені в багатьох монографіях, наукових статтях, дисертаційних дослідженнях. Проте вивченню проблеми розвитку стресостійкості у майбутніх психологів на допрофесійній стадії присвячено досить мало уваги. Тому темою нашої роботи обрано: «Стресостійкість студентів-психологів як умова успішної майбутньої професійної діяльності».

Об'єктом дослідження є стресостійкість як важлива особистісна та професійна якість майбутнього психолога.

Предметом дослідження є особливості розвитку стресостійкості у студентів-психологів.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових підходів до вивчення проблеми стресу та стресостійкості як психологічних феноменів.
2. Обґрунтувати роль стресостійкості у професійній діяльності психолога.
3. Дослідити рівні розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.
4. Розробити тренінг з розвитку стресостійкості у студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження: підготовка студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності значно покращиться за умови врахування в навчально-виховному процесі ЗВО особливостей розвитку стресостійкості у цієї категорії студентів.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні* («Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»; методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності»

(Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна); методика «Діагностика рефлексивності А. Карпова»); *методи кількісної та якісної обробки даних*.

Практичне значення дослідження виявляється в можливості використання в процесі підготовки майбутніх психологів розробленого нами тренінгу з розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі «Хмельницького психологічного Центру» Хмельницького національного університету. В ньому взяли участь 48 студентів денної і заочної форм навчання другого курсу спеціальності «Психологія».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на XI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (м. Хмельницький, 2023 р.).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (50 найменувань) та одного додатку. Загальний обсяг дипломної роботи – 63 сторінки машинописного тексту (основна частина – 47 сторінок).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТОЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1 Наукові підходи до вивчення проблеми стресу та стресостійкості як психологічних феноменів

Автори навчального посібника під назвою «Стресостійкість» Н. Бардин, Ю. Жидецький та Ю. Кіржецький стверджують, що вперше поняття «стрес» у фізіології та психології з'явилося в 1932 році, коли його використав дослідник В. Б. Кеннон у своїх дослідженнях. Здебільшого авторство цього терміна приписують відомому канадському фізіологу Г. Сельє, але застосовувати це поняття він почав для пояснення загальної адаптаційної напруги, коли опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром. Відомий фізіолог почав вживати термін «стрес» у 1946 році, коли здійснив відкриття адаптаційного синдрому, який допомагає пристосувати організм людини до мінливих умов середовища [1, с. 5].

В історії залишився той факт, що в 1946 році напередодні першої лекції Г. Сельє в стінах паризького вузу поборювачі французької мови засідали протягом декількох днів, намагаючись знайти французький аналог слову «стрес», але зрештою здалися та узаконили впровадження англійського слова «stress» [36].

У своїх працях Г. Сельє під поняттям «стрес» мав на увазі таку відповідь організму на певний подразник, яка була неспецифічною. Також дослідник розглядав здебільшого біологічні та фізіологічні аспекти проблеми. З огляду на це, у науці стало поширеним розуміння стресу як неспецифічної фізіологічної реакції організму на певні негативні фактори, які є загрозовими для нього. Надалі Г. Сельє довів існування двох видів стресу:

- дистрес як негативна емоційна реакція;
- еустрес як позитивна емоційна реакція.

Г. Сельє доводив, що людина здатна переживати стрес навіть тоді, коли спить чи повністю розслаблена. Тому цілковита відсутність стресу для людини означає смерть [1, с. 6].

Згідно з Г. Сельє, у стресовій ситуації людина намагається пристосуватися до його дії. Цей адаптаційний процес проходить у *три фази*:

1. Першою фазою є *фаза тривоги*. У цей час організм намагається мобілізуватися для зустрічі із загрозовою ситуацією. В організмі проходять біологічні реакції такі, як: згущується кров, підвищується артеріальний тиск, поступово збільшується печінка. Спочатку організм ніби не опирається стресу («фаза шоку»), але згодом з'являються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. Другою фазою є *фаза опору* або її ще називають «резистентність, адаптація». У цей час організм починає опиратися загрозовій ситуації чи справлятися з нею, коли уникнути цієї ситуації вже не можливо. Біологічні реакції організму пришвидшуються, і це робить його більш вразливим для дії інших стресорів. Поступово організм починає адаптуватися до дії стресу та повертається до свого нормального стану.

3. Третьою фазою є *фаза виснаження*, яка настає тоді, коли дія стресу продовжується і людина нездатна адаптуватися. Ця фаза свідчить про втому організму, коли психофізіологічні проблеми ведуть до появи хвороб чи до загибелі організму. З огляду на це, реакції організму, що здійснюють опір короточасним стресорам за довготривалої дії надзвичайно шкідливі [32, с. 19].

У 1965 році Р. Лазарус зробив висновок, що існуючі думки про сутність стресу, його теоретичне пояснення, моделі суперечать одна одній, тому для пояснення поняття стресу він сформулював два основних положення:

- по-перше, при аналізі психологічного стресу потрібно брати до уваги не лише зовнішні стресові чинники та реакції організму на них, але й психологічні процеси, що пов'язані з дією стресу (процес оцінювання загрозової ситуації);
- по-друге, реакція організму на стрес стає більш зрозумілою лише з появою захисних реакцій, які з'являються у відповідь на загрозу [49].

Н. Різві виокремив різні варіанти визначення поняття «стрес», а саме:

1) стрес дуже схожий на неприємні стани, такі, як тривожність, слабка біль, дисонанс;

2) стрес може розглядатися як поведінкова чи психологічна реакція організму, що показує внутрішнє занепокоєння, пригнічення тощо;

3) стрес визначається як подія або умова, що потребує вживання заходів щодо уникнення агресії, ухвалення рішення про усунення чи ослаблення загрозливих чинників [50].

У сучасному тлумачному психологічному словнику автора В. Шапара поняття «*стрес*» (від. англ. stress – напруження) визначається як «... сукупність захисних і фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) – холоду, голоду, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо» [45, с. 511].

Також у словнику зазначається, що враховуючи вид стресора і характер його дії, існують різні види стресу. Найбільш відомими є стрес фізіологічний і стрес психологічний.

Науковець Р. Лазарус вважав, що фізіологічний стрес пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, а психологічний стрес – це оцінка людиною ситуації як загрозливої. Проте наведений поділ також є досить умовним, адже фізіологічний стрес має елементи психологічного, а в психологічному не може не бути фізіологічних змін.

Також варто зауважити, що на сьогоднішній день *психологічний стрес* поділяється на два підвиди: інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес – це стрес, який з'являється у ситуаціях перенавантаження інформацією. Організм людини не встигає приймати швидкі і правильні рішення, не справляється із завданням, але людина при цьому несе значну відповідальність за наслідки рішень.

Емоційний стрес – це стрес, що виникає в загрозливих ситуаціях або у разі небезпеки, горя, образи тощо. Він має досить різноманітні форми: імпульсивну, гальмівну, генералізовану. Ці форми призводять до змін в організмі: змінюються

психічні процеси, порушуються емоційні реакції, рухова та мовна поведінки [45, с. 511].

Зауважимо, що стрес впливає на діяльність людини як позитивно, мобілізуючи її ресурси, так і негативно – повна дезорганізація.

Стресор – це несприятливий фактор, що викликає в організмі тварини чи людини стан напруженості – стрес [45, с. 511].

На сьогоднішній день науковці по-різному інтерпретують поняття «стрес».

Так, на думку вітчизняних дослідниць Л. Романовської та Л. Подкоритової, стрес є станом психофізичної напруги, що характеризуються впливом різних виражених і тривалих навантажень – стресорів чи стресових факторів [34, с. 152]. Вони вважають, що коли продовжується дія стресових чинників тривалий проміжок часу, то в людини починає з'являтися «загальний адаптаційний синдром», що є сукупністю неспецифічних і специфічних захисних змін в організмі, які обумовлені адаптацією до певного стресового фактору [34, с. 153].

Дослідники Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький розглядають стрес як шлях реагування організму людини на будь-який виклик чи загрозу. За умови відчуття людиною загрози, стресова система починає реагувати шляхом вкиду в організм гормонів стресу, які допомагають йому пережити екстремальні ситуації. В цей час серце працює більш інтенсивно, поступово збільшується тонус м'язів, підвищується артеріальний тиск, дихання частішає, органи чуття стають більш чутливі. Усі ці фізичні зміни в організмі допомагають захистити організм та мобілізувати стресову систему [1, с. 15].

Відомий вітчизняний науковець О. Тімченко стверджує, що під терміном «стрес» слід розуміти інтегральну відповідь організму з метою адаптації. Стан організму може бути стресовим, незалежно від того, чи цілі адаптації будуть досягнуті, чи ні [9].

На думку Л. Наугольник, всі характеристики поняття «стрес» можна об'єднати у три великі групи. У першій групі терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. У другій групі стрес інтерпретується як емоції, охоронні

реакції, процеси подолання. У третій групі стрес розуміють як фізичну реакцію організму на шкідливий вплив [32, с. 25].

Відомі американські лікарі і науковці Т. Холмс і Р. Раге, досліджуючи вплив різних стресових ситуацій на появу певних захворювань і травм у декілька тисяч пацієнтів дійшли до висновку, що напередодні появи більшості психічних і фізичних хвороб у людини з'являються стресові зміни в житті. Тому, на їхню думку, людям важливо розвивати таку навичку, як стресостійкість. А під поняттям *стресостійкість* вони розуміють здатність організму та психіки людини витримувати певні психофізичні навантаження без шкоди для них [48].

В. Корольчук вважає, що *стресостійкість* – це інтегративна властивість особистості, що має зв'язок з усіма компонентами психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. Тому необхідно розвивати «Я-концепцію», копінг-стратегії, комунікативні навички людини, а не лише стресостійкість [12, с. 210].

Українські вчені Р. Куприянов та Ю. Кузьміна вважають, що стресостійкість тісно пов'язана з особистісною тривожністю людини, її інтернальним локусом контролю, самооцінкою, самоконтролем, впевненістю у собі, терплячістю, відповідальністю, обов'язковістю, схильністю до спокійної діяльності [22].

У своїй дисертаційній роботі М. Білова зробила висновок, що люди, які мають високий рівень стресостійкості виявляють високий ступінь розвитку таких якостей, як: висока концентрація уваги, гнучкість та абстрактність мислення, продуктивність пам'яті, опосередковане запам'ятовування, здатність зосередитися на головному, відрізнити другорядне, уміння знаходити суттєві зв'язки між явищами.

Стресостійкість особистості проявляється у таких її якостях, як: переважання позитивного настрою, емоційна стійкість, середній рівень тривожності й агресивності, високий інтернальний локус контролю, ділова спрямованість поведінки, цілеспрямованість, відповідальність, рішучість, активність [2].

На думку А. Церковського, стресостійкість людини пов'язана з її мотивацією. Дослідник зробив висновок, що чим вищою є сила мотивації, тим вищою є ефективність праці. А. Церковський зазначає, що важливою є сила нервової системи, урівноваженість нервових процесів, інертність та рухливість цих процесів, темперамент, установки, самооцінка, індивідуальний стиль діяльності, стиль копінг-поведінки [33].

Дослідниця Т. Циганчук пов'язує розвиток стресостійкості з емоційним інтелектом людини та стверджує, що високий рівень розвитку її інтелекту впливає на свідоме регулювання емоційної сфери, усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоційних проявів інших, сприймання себе та оточення, формування картини світу.

Т. Циганчук у своїх дослідженнях виділила ті особистісні якості людини, які визначають її можливість долати загрозові ситуації. До них належать: усвідомлення власних емоцій та їх регуляція; емпатія до емоцій інших людей; управління емоціями; здатність до регуляції чужих емоцій. На її думку, від рівня розвитку емоційного інтелекту людини залежить спосіб переживання нею задоволення від досягнень, її емоційна саморегуляція. Усе це позитивно впливає на розвиток стресостійкості [44].

Отже, як бачимо, у психології існують різні підходи до визначення таких понять, як «стрес» і «стресостійкість». З'явившись у фізіології, поняття «стрес» поступово перейшло у психологію. Але традиційно його вважають фізіологічною реакцією організму на вплив негативних факторів, що є загрозовими для нього. Стрес може мати і позитивний, мобілізуючий вплив, і негативний аж до повного руйнування чи загибелі. Тому важливим для людини є розвиток навички стресостійкості – уміння витримувати значні навантаження і стреси без шкоди для свого організму і психіки.

1.2 Стресостійкість як важлива особистісна та професійна якість фахівця з психології

Стресостійкість, як відомо, є ти чинником, який забезпечує позитивний індивідуальний розвиток і суб'єктивне самопочуття людини. Питання формування й розвитку стресостійкості людини як базової особистісної і професійної якості є одними з найбільш актуальних питань сучасності. Адже саме стресостійкість лежить в основі уміння людини саморегулювати свою активність й діяльність, бути інтегрованою в суспільне життя, гнучко й швидко реагувати на життєві умови, підтримувати власний психологічний стан, комфорт, благополуччя.

У навчальному посібнику «Стресостійкість» поняття «стресостійкість» визначається як «... індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я» [1, с. 49].

На думку науковців, для розвитку стресостійкості людини характерний постійний пошук ресурсів, які можуть допомогти їй у подоланні негативних впливів стресових ситуацій. Тому високий рівень стресостійкості сприяє виробленню здатності людини активно долати стреси, сприяє позитивному настрою, психічному стану, визнанню її досягнень і здобутків у професійній діяльності тощо [1, с. 49].

Стресостійкість особистості дуже тісно пов'язана з її копінг-стратегіями. Вперше термін «копінг» (від англ. – coping) у 1962 році використав дослідник Л. Мерфі для пояснення «поведінки в стресовій ситуації». Під *копінгом* у сучасній психології розуміють «... метод компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції та уникати професійної деформації» [1, с. 49].

У наукових дослідженнях наведено безліч способів управління стресом, тобто копінг-стратегій. Умовно їх можна розділити на:

- загальні (психогігієнічні);
- оперативні (невідкладні);

– попереджувальні [1, с. 49].

Досліджуючи копінг-стратегії особистості авторка Л. Анциферова зробила висновок, що важливо розвивати когнітивну сферу особистості під час формування її копінг-стратегій. Відбір людиною її поведінкової стратегії долаття стресових ситуацій цілком залежить від здатності до когнітивного оцінювання [33].

На підтвердження цієї думки С. Корсун і Т. Ткачук стверджують, що велике значення для розвитку стресостійкості має комунікативна компетентність людини (емпатія, афіліація, сензитивність до відчуження), які здійснюють вплив на розвиток самооцінки, інтернального локусу контролю, формуванню і реалізацію нею копінг-стратегій у стресових ситуаціях [14].

Дуже тісний зв'язок розвиток стресостійкості особистості має з таким поняттям, як *«толерантність до невизначеності»* як базового чинника подолання стресу. Толерантність до невизначеності – це багатовимірний конструкт, узагальнювальна риса особистості, що полягає у прагненні до змін, новизни, оригінальності, вирішуванні більш складних завдань, здатності діяти самостійно і виходити за рамки обмежень [1, с. 110].

Толерантність до невизначеності за своєю структурою є трикомпонентною, тобто має три таких компоненти:

- афективний;
- когнітивний;
- конативний [1, с. 112].

Загалом, *толерантну особистість* характеризують як людину з позитивними поглядами на світ, морально та соціально активну людину, яка усвідомлює власну унікальність і необхідність єднання з іншими людьми, усвідомлює різноманіття та взаємозумовленість навколишнього світу. Протилежним значенням толерантності є *інтолерантність* як прояв нетерпимості у ставленні і поведінці при взаємодії з іншими людьми [1, с. 108-109].

Інтолерантна особистість характеризується такими ознаками, як: особистісна обмеженість; нетерпимість у поведінці; неприйняття чужої думки; стереотипи, породжені необізнаністю та переконаннями, що власна система поглядів, спосіб життя є кращим від інших .

На думку Н. Бардина, Ю. Жидецького, Ю. Кіржецького, зв'язок толерантності до невизначеності з іншими особистісними рисами дозволяють припускати наявність зв'язку толерантності до невизначеності з рівнем професійної спрямованості фахівців, а також з рівнем їх психічної адаптації. Толерантність до невизначеності характеризують як стійку рису, проте психічна адаптивність має динамічний характер [1, с. 110].

Більшість науковців, які займалися дослідженням стресостійкості та толерантності до невизначеності людини стверджують, що існує тісний зв'язок цих конструктів із рефлексією. Термін *«рефлексія»* (від лат. reflexio – відображення) в психології має декілька визначень:

- міркування, сповнене сумнівів та протиріч;
- аналіз суб'єктивного психічного стану;
- механізм взаєморозуміння – усвідомлення особою того, як її сприймають та оцінюють інші люди [45, с. 427-428].

Рефлексія в соціальній психології визначається як процес самопізнання людиною своїх внутрішніх психічних актів та станів. Рефлексія є не просто знаннями чи розумінням людиною самої себе, але й уявленням про те, як інші люди знають і розуміють того, хто «рефлектує», його особистісні якості, емоційні реакції та когнітивні уявлення. Отже, рефлексія – це процес подвоєнного, дзеркального взаємовідбиття суб'єктів, основним змістом якого є відтворення та копіювання особливостей один одного [45, с. 428].

Рефлексія дозволяє людині «озирнутися назад» і зробити необхідні висновки. Самокритичність формує нові знання людини, її цінності і руйнує наявні стереотипи норм поведінки. Рефлексія спрямована на розвиток позитивних якостей людини, прогрес у розвитку її як особистості. Люди, які не застосовують рефлексію, не контролюють своє життя та «пливуть за напрямком

течії». Тому рефлексія дає можливість людині усвідомити те, що вона робить у певний момент, де вона знаходиться і куди їй треба рухатися, щоб стати більш впевненою в собі, сильною і далі розвиватися [1, с. 56].

Існують такі *види рефлексії*:

1. *Ситуативна рефлексія* забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в ситуації, яка відбувається у певний момент; розуміння її елементів; оцінка того, що відбувається; уміння людини співвіднести свої дії з наявною ситуацією, а також можливість швидко змінювати ці дії відповідно до мінливих умов і власного психічного стану.

2. *Ретроспективна рефлексія* – це схильність людини до аналізу виконаної діяльності в минулому. Предметами рефлексії тут виступають передумови, мотиви і причини діяльності, зміст минулої поведінки, а також її результативність, а також допущені помилки.

3. *Перспективна рефлексія* дуже схожа на аналіз майбутньої діяльності, поведінки. Вона є процесом планування та прогнозування діяльності [1, с. 114].

Дослідники зауважують, що толерантність до невизначеності виявляється у вигляді розуміння емоційного стану іншої людини (емпатії) завдяки розвиненому відчуттю справедливості.

В психології *емпатія* визначається як «... збагнення емоційного стану, проникнення-вчування в переживання іншої людини» [45, с. 129].

Формами емпатії є:

- співпереживання, тобто переживання тих же емоційних станів, що відчуває інший, через ототожнення з ним;
- співчуття як переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншого [45, с. 129].

Слід зазначити, що здатність до емпатії є важливою комунікативною властивістю фахівця та створює можливості формування його позитивного іміджу.

Неодмінною умовою успішної емпатії є *ідентифікація* – вміння фахівця зрозуміти іншу людину на основі співпереживань. Основою ідентифікації є

легкість, рухливість, швидкість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування [1, с. 116].

Дослідники К. Макссом та Д. Шульга вважають, що вирішальну роль у формуванні стресостійкості фахівців зіграє їхній *емоційний інтелект*, який впливає не лише на збереження психічної рівноваги та «переключення» на інші емоції, але й на збереження толерантності до невизначеності, тобто контролю проявів своїх емоцій [21].

Під поняттям «емоційний інтелект» мають на увазі вміння людини розуміти свої і чужі емоції, оцінювати, виражати та керувати ними. Дж. Мейер та П. Селоуей, які наприкінці ХХ-го століття винайшли це поняття, характеризують чотири напрями розвитку емоційного інтелекту:

- те, як людина оцінює та виражає емоції;
- те, що вона про них знаємо;
- те, як вона ними керує;
- те, як на їх основі приймає рішення [1, с. 116].

На думку Х. Стельмашук, показником стресостійкості людини є її швидкість, варіативність, гнучкість у пристосуванні до мінливих умов життя, мобільність її психіки та здатність швидко переходити від одного завдання до іншого. У свою чергу, структуру стресостійкості вважають динамічною, вона цілком залежить від характеру діяльності людини. Компоненти стресостійкості мають різні «рангові місця», мають тісний взаємозв'язок та взаємозалежність, компенсують один одного. Тому стресостійкість взаємодіє з усіма іншими компонентами психіки людини як під час, так і після впливу стресогенних чинників [38].

Х. Стельмашук виокремлює *психологічні компоненти стресостійкості*:

- психофізіологічний (вроджений запас енергетичних можливостей організму, що визначає тип та властивості центральної нервової системи людини: сила або слабкість нервової системи, збудливість або ж гальмування нервових процесів, врівноваженість чи неврівноваженість нервових процесів, готовність до виконання дій; саморегуляція емоційного стану);

- когнітивно-рефлексивний (здатність до самоаналізу, усвідомлення позитивних та негативних наслідків власних дій, самокорекції поведінки у стресових ситуаціях, оцінки та самооцінки власних якостей);
- емоційно-вольовий (здатність долати емоційну напругу, адекватно ставитись до переживань, тривоги тощо);
- мотиваційно-ціннісний (мотиви та цінності людини);
- комунікативний (готовність до взаємодії та адаптації в новому середовищі) [38].

Дослідниця А. Львовичкіна впевнена в тому, що адекватна поведінка у стресових ситуаціях свідчить не лише про професіоналізм фахівця, але й запобігає появі у нього професійної деформації, сприяє збереженню здоров'я. Тому, на її думку, важливо розвивати стресостійкість як здатність фахівців виявляти адекватну поведінку у важких ситуаціях, їх уміння регулювати свій емоційний стан таким чином, щоб зберегти психічну рівновагу, життєдіяльність та здоров'я [19].

Таким чином, теоретичний аналіз досліджень проблеми стресостійкості як важливої особистісної та професійної якості фахівця показав, що стресостійкість є інтегральною, системною характеристикою особистості, яка лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці психологічного комфорту і благополуччя.

Стресостійкість особистості тісно пов'язана з її копінг-стратегіями – методами компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції та уникати професійної деформації. Пріоритетною стратегією формування стресостійкості як стійкої особистісної характеристики є вміння перебудовувати внутрішню суб'єктивну психічну реальність шляхом формування нових внутрішніх образів.

Ми з'ясували, що тісний зв'язок розвиток стресостійкості особистості має з толерантністю до невизначеності в якості базового чинника подолання стресу,

а також з рефлексією, емпатією, емоційним інтелектом та іншими здатностями та уміннями.

1.3 Роль стресостійкості у професійній діяльності психолога

Вплив стресу на професійну діяльність фахівців соціономічного профілю, зокрема і психологів, та особливості розвитку у них стресостійкості вивчали вітчизняні та зарубіжні науковці.

Так, Г. Дубчак, досліджуючи стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій зробила висновок, що стресостійкість є здатністю долати негативний вплив стресових ситуацій професійної діяльності. Вона зумовлена комплексом вроджених і набутих якостей та властивостей людини, які допомагають їй оптимально та успішно досягати мети діяльності в складних емоціогенних ситуаціях життя [7, с. 14].

І. Савенкова та В. Косенчук, розглядаючи психологічні особливості професійного стресу у вчителів зауважили, що даний вид стресу зумовлений специфікою педагогічної діяльності та наявністю широкого спектру ризик-факторів. Професійний стрес здатен як суттєво знизити якість життєдіяльності педагога, так і мобілізувати його ресурси, стати стимулом для творчих дій.

Дослідники вважають, що оптимальний рівень професійного стресу необхідний для діяльності вчителя, натомість, регулярний стрес – неприпустимий, оскільки він здатен виснажити і призвести до професійного вигорання. Тому для мінімізації негативного впливу професійного стресу на особистість педагога та його діяльність необхідно розвивати у нього стресостійкість – комплекс тих особистісних якостей, що дають можливість успішно протистояти різноманітним видам професійних стресорів [35].

Н. Цибуляк у своїх працях, присвячених вивченню ролі професійної стресостійкості для діяльності спеціального педагога, зробила висновок про те, що професійна стресостійкість має цілеспрямовано розвиватися у рамках

програми соціально-психологічного супроводу професійної діяльності фахівців. Авторка впевнена у тому, що важливо розуміти досвід роботи, а також певні чинники професійного стресу на різних фазах професійного розвитку особистості майбутнього спеціального педагога [43].

Також Н. Цибуляк стверджує, що недостатній рівень розвитку професійної стресостійкості може призвести до зниження ефективності діяльності та до порушення здоров'я – від різних форм дезорганізації до професійних деформацій, психосоматичних захворювань, які унеможливають якісне виконання професійних функцій і обов'язків [43].

Збереження професійного здоров'я у соціальних працівників В. Коротун та І. Шевякова пропонують досліджувати через загальну їх здатність протидіяти стресу – стресостійкість. Також досить важливі свідомі зусилля фахівців щодо подолання складних ситуацій – копінг-стратегії, які характеризують їх індивідуальні адаптаційні реакції на складні життєві ситуації. Тому при плануванні професійної діяльності соціальним працівникам потрібно враховувати стресогенні фактори, які можуть спричинити низький рівень їхньої стресостійкості та спрямувати усі зусилля на розвиток навичок стресостійкості і саморегуляції [13, с. 179-182.].

Науковці К. Максьюм та Д. Шульга вважають, що значну роль у розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників відіграє емоційний інтелект, який сприяє збереженню психічної рівноваги та «переключенню» на інші емоції, розвитку терпимості, толерантності, тобто контролю проявів своїх емоцій [21].

Зарубіжні вчені Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, К. Юнг, розглядаючи проблему стресостійкості психологів, виділяли серед базових особистісних якостей психолога найважливіші: безоцінне ставлення до клієнта, автентичність, безумовне прийняття клієнта, самоконгруентність, розвинена мова, товариськість, психологічна проникливість, емоційна стабільність, емпатія, повага до клієнта тощо.

На думку української дослідниці Т. Дудки, стресостійкість людини сприяє високій результативності її діяльності і збереженню її здоров'я. Особливими

ознаками відсутності стресостійкості у людини є: низька диференційованість, низький адаптаційний потенціал, поява біполярної структури організації діяльності тощо [8].

Вивчаючи психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів українська професорка О. Камінська зробила висновок, що для більшості студентів-психологів притаманний достатній рівень стресостійкості та характерні копінг-стратегії, що спрямовані на збереження її емоційної стабільності та недопущення ситуації, коли стресова ситуація змінює повністю емоційний стан особистості. У майбутніх психологів спостерігається прагнення до вирішення проблемних ситуацій, заснованих на їх сприйнятті як завдань, що перешкоджають застряганню в цих ситуаціях, завдяки меншій емоційній включеності [10].

На підтвердження цих думок С. Гупало, Ю. Кулик та О. Свідерська вважають, що факторами розвитку стресостійкості майбутніх психологів є: постійна робота над власними психологічними проблемами, розвиток психологічної гнучкості і філософської світоглядної позиції, діяльність над удосконаленням ціннісно-мотиваційної системи, саморегуляція емоційних станів тощо [5].

Дослідниці стверджують, що процес професійної підготовки майбутнього психолога повинен закінчитися формуванням у нього необхідних характеристик для успішної професійної самореалізації, зокрема і стресостійкості, презентуючи його як зрілу особистість з високим рівнем вихованості, внутрішньої та зовнішньої культури, зразкового володіння собою, комунікативності, готовності до пристосування у мінливих умовах існування [5].

Доценти О. Кулешова та Л. Міхеєва, навчаючи майбутніх психологів зробили висновок, що сучасні студенти-психологи мають досить низьку психологічну стійкість, часто ігнорують роль власних зусиль у вирішенні проблем, орієнтовані на везіння чи рішення викладачів, недооцінюють або переоцінюють себе і тому виявляють пасивність у розвитку своїх особистісних

якостей і досягненні певних цілей. Це призводить до зниження активності студентів-психологів як суб'єктів навчального процесу [17].

Дослідниці наголошують на тому, що розвиток у майбутніх психологів ціннісного самоствавлення і таких його компонентів, як самооцінка, образ власного «Я», самоприйняття, що сприяє розвитку нових знань, актуалізації особистісного потенціалу, що допомагає впоратися з тривожністю [17].

В. Паньковець, досліджуючи стресостійкість політичного психолога як професійно важливу особистісну характеристику наголосив на тому, що не лише теоретичні знання і практичні навички важливі для професійного політичного психолога, але й потрібен досвід роботи в різних політичних структурах, високий рівень особистісної зрілості, професійна компетентність у діяльності, аналітичний склад розуму, витривалість і стійкість до складних завдань і навантажень, зокрема й до ненормованого робочого графіку тощо.

Автор стверджує, що готувати майбутнього політичного психолога потрібно не тільки в теоретичному і практичному планах, але й в особистісному. Необхідно розвивати його стресостійкість як особистісну характеристику, що впливає на рівень розвитку його професіоналізму [28].

Підвищення стресостійкості особистості психолога неодмінно пов'язане з пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують його стійкість у стресогенних ситуаціях і допомагають в подоланні негативних наслідків стресу. Я. Ляшин вважає, що головною метою копінгу як психологічного механізму є збереження оптимального рівня життєдіяльності і психологічного самопочуття психолога в складних життєвих ситуаціях [20]. Тому важливо те, наскільки психолог готовий оволодіти стрес-менеджментом, адже від цього значною мірою залежить і його психологічне благополуччя, і якість професійної діяльності.

Отже, з усього вище зазначеного можемо зробити висновок, що роль стресостійкості у професійній діяльності психолога надзвичайно важлива, адже стресостійкість впливає на життєвий досвід фахівця, рівень його саморегуляції, емоційний інтелект та допомагає не лише досягти емоційної стабільності і

психологічної готовності до стресу, але й формувати позитивне суб'єктивне самопочуття і розвиток професійних навичок.

Висновки до розділу

Таким чином, аналіз теоретичних аспектів вивчення проблеми стресу та стресостійкості як психологічних феноменів показав, що у психології існують різні підходи до визначення таких понять, як «стрес» і «стресостійкість». З'явившись у фізіології, поняття «стрес» поступово перейшло у психологію. Але традиційно його вважають фізіологічною реакцією організму на вплив негативних чинників, що становлять загрозу для його існування і функціонування.

У процесі дослідження ми встановили, що стрес може бути як позитивним, мобілізуючим для організму, так і негативним або ж дістресом, що загрожує його існуванню аж до повної загибелі. Тому важливим для людини є розвиток такої навички як стресостійкість – уміння витримувати значні психофізичні навантаження та стреси без шкоди для її організму і психіки.

Дослідження стресостійкості як важливої особистісної та професійної якості фахівця та її ролі у роботі психолога дало змогу зробити висновок про те, що стресостійкість є інтегральною та системною характеристикою людини, яка є основою її здатності бути активним суб'єктом власної діяльності, гнучко і швидко реагувати на мінливі життєві умови, підтримувати власний психологічний комфорт і самопочуття.

Стресостійкість особистості тісно пов'язана з її копінг-стратегіями – методами компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції та уникати професійної деформації. Також тісний зв'язок розвитку стресостійкості особистості має з толерантністю до невизначеності в контексті базового чинника подолання стресу, а також з рефлексією, емпатією, емоційним інтелектом та іншими здатностями та уміннями.

В процесі теоретичного аналізу наукових джерел ми зробили висновок про важливу роль стресостійкості у професійній діяльності психолога, адже вона впливає на життєвий досвід фахівця, рівень його саморегуляції, емоційний інтелект та допомагає не лише досягти емоційної стабільності і психологічної готовності до стресу, але й формувати позитивне суб'єктивне самопочуття і розвиток професійних навичок.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Для дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців використовують різноманітні психодіагностичні методики. Розглянемо найбільш розповсюджені з них.

1. *Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)* дає змогу психодіагносту діагностувати здатність людини переживати три базові емоції: страх, гнів, радість.

Інструкція, що надається учасникам дослідження: «Вам пропонується кілька запитань про особливості поведінки і Ваших почуттів. Прочитайте кожне запитання та вирішіть, чи правильне це твердження щодо Вас, чи ні».

Відповіді на запитання методики групуються таким чином:

- безумовно, так – 4;
- мабуть, так – 3;
- мабуть, ні – 1;
- безумовно, ні – 0.

Для трьох емоцій психодіагност підраховує суму балів.

Високі значення: для гніву – 25 балів і вище; для страху – 29 балів і вище; для радості – 28 і вище.

Середні значення: для гніву – від 12 до 24; для страху – від 13 до 28; для радості – від 12 до 27.

Низькі значення: для гніву – 11 балів і нижче; для страху – 12 і нижче; для радості – 11 і нижче [26].

2. *Методика «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв)* дозволяє психодіагносту оцінити рівень емоційного благополуччя досліджуваних [30]. Інструкція, що надається учасникам дослідження: «За

допомогою наданої Вам таблиці оцініть рівень Вашого емоційного благополуччя та обведіть кружечком ті цифри, які відповідають відповідям, що найбільше Вам підходять».

Інтерпретація результатів дослідження:

– 22-24 бали означає, що досліджуваний досяг емоційного благополуччя, поважає себе, відчуває свою індивідуальність і вміє радіти життю;

– 18-21 бал свідчить про те, що досліджуваного певною мірою можна назвати щасливим, але, очевидно, він ще не зовсім задоволений собою та недооцінює себе як особистість;

– 17 балів і менше демонструє те, що досліджуваний міг б отримувати від життя набагато більше радості, ніж тепер [30].

3. «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» містить 43 психотравмуючі події повсякденного життя людини і кожна подія оцінюється в балах за 100 бальною шкалою.

Інтерпретація результатів дослідження:

- менше 150 балів позначає досить високу опірність стресу;
- 150 – 199 балів – висока опірність стресу;
- 200 – 299 балів є пороговою опірністю стресу;
- 300 і більше – низька опірність стресу [48].

4. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) належить до тих методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

В нашій державі використовують дану шкалу у модифікації Ю. Ханіна, тому під «реактивною (ситуативною) тривожністю» розуміють стан індивіда в даний момент часу, який характеризується такими емоціями, як: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність в даний момент часу. Цей стан

виникає як емоційна реакція на стресову чи загрозову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Інструкція, що надається досліджуванім: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

Інтерпретація результатів дослідження рівнів реактивної тривожності:

Якщо *реактивна тривожність* не перевищує 30 балів, то досліджуваний не відчуває особливої тривоги, тобто у нього в даний момент наявна *низька тривожність*.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45 балів, то у досліджуваного виявлено *помірну тривожність*.

При 46 і більше балів тривожність у досліджуваного *висока*.

Дуже висока тривожність (> 46 балів) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Особистісна тривожність характеризує стійку індивідуальну характеристику, схильність людини до тривоги, тенденцій сприймати досить широке коло ситуацій як загрозових, бо вони оцінюються нею як небезпечні для її самооцінки, самоповаги.

При інтерпретації показників особистісної тривожності використовують такі показники:

- до 30 балів особистісна тривожність є *низькою*;
- 31 - 44 бали ця тривожність є *помірною*;
- 45 і більше балів – *висока* [23].

5. *Проективна методика «Людина під дощем»* орієнтована на діагностику сили «єго» людини, її здатності долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Вона дозволяє здійснити дослідження особистісних резервів і особливостей

захисних механізмів; виявити можливості людини до адаптації і стійкість до впливу різноманітних стресових ситуацій.

Матеріали, що надаються досліджуваним: аркуш паперу формату А4, олівці (простий або кольорові), ручка.

Інструкція, що надається учасникам дослідження: «На чистому аркуші паперу формату А4, який вертикально орієнтований, намалюйте людину, а потім, на іншому такому ж аркуші — людину під дощем».

Інтерпретація результатів дослідження:

Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як дитина реагує на стресові, несприятливі ситуації, в які вона потрапляє. Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком. Необхідно «увійти» в малюнок і відчутти, в якому настрої перебуває персонаж (радісному, тріумфуючому, пригніченому тощо), чи відчувається він безпорадним або, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно й адекватно сприймає, труднощі, вважаючи їх звичним життєвим явищем. Таким чином, важливо відстежити глобальне враження від малюнка. Це інтуїтивний процес. Тільки після цього можна перейти до аналізу всіх специфічних деталей з погляду логіки, спираючись при цьому на основні положення керівництва з інтерпретації [23].

6. *Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації* (автор В. Бойко) дозволяє психодіагносту виявити те, як людина реагує на стрес, наскільки схильна піддаватися впливу стресогенних чинників.

Автор методики пропонує досліджуваним визначити, до якого типу людей вони належать.

Для людей типу А характерним є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостроконкурентний.

Люди типу В вирізняються браком агресивності в міжособових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

Інструкція, що надається досліджуваним: «За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра «1» означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, «5» – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

Сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ [23].

7. *Методика самооцінки емоційних станів (А. Уесман і Д. Рікс)* дозволяє психодіагносту оцінити емоційний стан людини та її вміння швидко відновлювати свої емоційні ресурси.

Інструкція до методики: «Оберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей».

Інтерпретація результатів дослідження:

16 балів – емоційний стан респондента є таким, на якому сімейні стреси та кризові переживання визрівають у вигляді сімейного вигорання та психосоматичних захворювань;

17-32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати сімейні стреси;

33-40 балів – феєрія емоцій, поєднана із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації [23].

8. *Методика дослідження врівноваженості особистості (автор О. Главник)* дозволяє учасникам дослідження дізнатися те, чи мають вони право вважати себе врівноваженими людьми.

Методика складається з декількох запитань, і досліджуваному пропонується обрати один варіант відповіді.

Інтерпретація результатів дослідження:

Від 0 до 17 балів – Ви дуже спокійна, урівноважена людина і перебуваєте в стані внутрішньої гармонії, до якої інші люди прагнуть усе своє свідоме життя. Підтримуйте й надалі свій гарний психічний і фізичний стан, приділяючи належну увагу своєму організмові.

Від 18 до 35 балів – щось непомітно підточує Ваше психічне благополуччя. Хоч Ви ще зберігаєте психічний баланс, але час усе ж таки з'ясувати, що гнітить Вашу душу. Тільки тоді Ви досягнете внутрішньої гармонії.

Від 36 до 50 балів – Ви схожі на вогняний вулкан, який отот готовий вибухнути. Вам потрібна продумана програма оздоровлення організму, поліпшення його фізичного і психічного стану. Ви гніваєтеся через найменші дрібниці, беручи близько до серця всі малоприємні моменти стресового сьогодення. Вам не завадило б упорядкувати, нарешті, нервову систему, інакше може бути запізно [23].

9. Досить цікавою є *Методика «Діагностика рефлексивності А. Карпова»*. Дослідник А. Карпов мав диференційоване розуміння рефлексії, тобто рефлексивність – це якісно особлива властивість особистості. Він виділив різні модуси рефлексії, зокрема рефлексивність як психічна властивість являє собою одну з основних граней тієї інтегративної психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією в цілому. Двома іншими її модусами є рефлексія в її процесуальному статусі і рефлексії як особливого психічного стану. Ці три модуси найтіснішим чином пов'язані між собою і впливають один одного, утворюючи на рівні їх синтезу якісну визначеність, що означає поняття рефлексія. Саме синтез цих модусів становить її якісну визначеність.

Методика «Діагностика рефлексивності А. Карпова» є опитувальником, який складається з 27 тверджень. На аркуші відповідей навпроти відповідного номера потрібно зазначити варіант відповіді:

1 – абсолютно невірно;

- 2 – невірно;
- 3 – швидше невірно, ніж вірно;
- 4 – незнаю;
- 5 – швидше вірно, ніж невірно;
- 6 – вірно;
- 7 – абсолютно вірно.

Аналіз результатів методики показує, що 7 і більше стенів свідчать про високий розвиток рефлексивності, 4-7 стенів – середній розвиток рефлексивності, менше 4 стенів – низький рівень розвитку рефлексивності [31].

Отже, як бачимо, усі психодіагностичні методики мають досить різні цілі, але орієнтовані здебільшого на діагностику особистісної готовності людини до переживання стресових ситуацій і кризових станів у житті.

2.2 Аналіз результатів дослідження рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх психологів

Діагностика рівнів розвитку стресостійкості майбутніх психологів здійснювалася нами за допомогою таких психодіагностичних методик, як:

- 1) «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»;
- 2) Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна);
- 3) Методика «Діагностика рефлексивності А. Карпова».

В емпіричному дослідженні взяли участь 48 здобувачів денної і заочної форм навчання другого курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету (далі – ХНУ). Учасники діагностичного дослідження надали свої усні згоди на участь у ньому. Дослідження проводилося у вільний від навчання час.

Спочатку ми запропонували учасникам емпіричного дослідження «Методику визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге» [48].

Результати дослідження рівнів стресостійкості та соціальної адаптації майбутніх психологів відображені на рисунку 2.1.

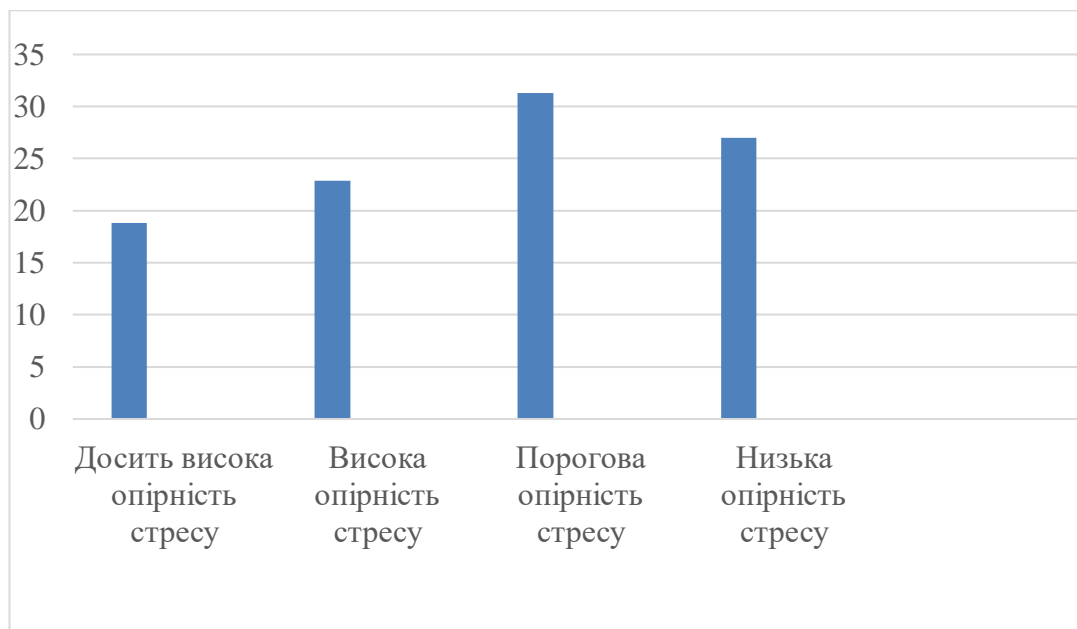


Рисунок 2.1 – Результати дослідження ступеня опірності стресу у майбутніх психологів

Дані, наведені на рисунку 2.1 показують наявність у досліджуваних переважно середнього та низького ступеней опірності стресу. Такі результати свідчать про те, що майбутні психологи змушені витратити багато сил і енергії у боротьбі зі стресовими ситуаціями та негативними станами, що виникають як наслідок.

Другою методикою, яку ми запропонували студентам-психологам, стала методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) [31].

Результати діагностики рівнів *реактивної (ситуативної) тривожності* у майбутніх психологів представлені на рисунку 2.2.

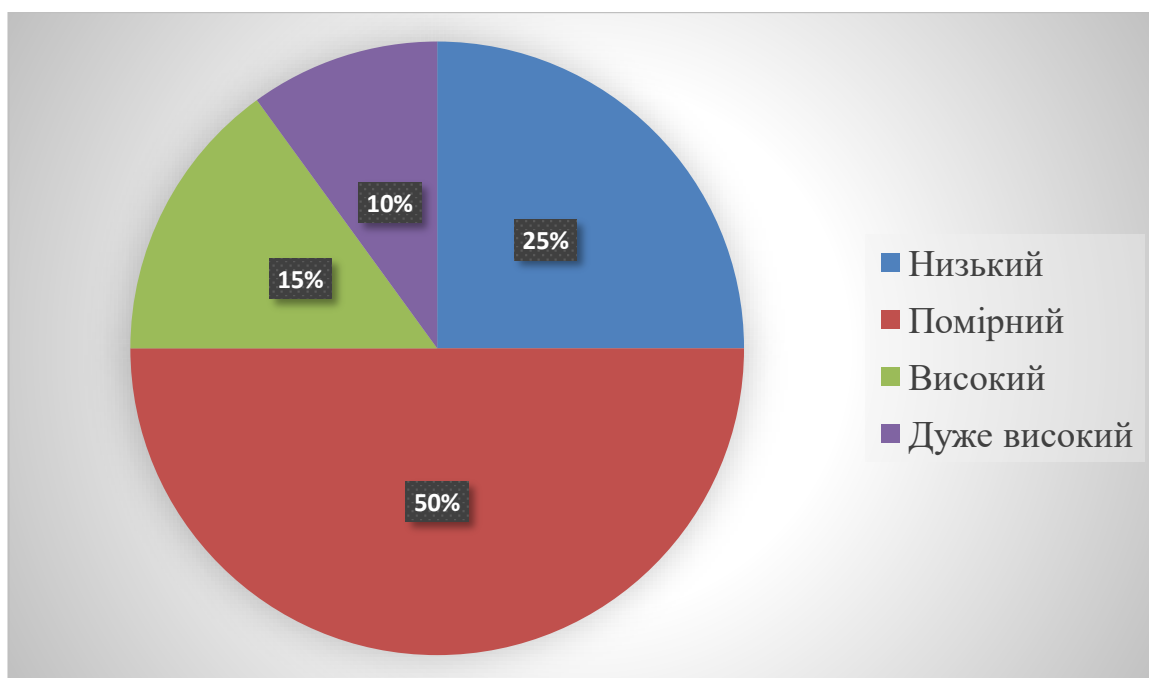


Рисунок 2.2 – Результати діагностики рівнів реактивної (ситуативної) тривожності у майбутніх психологів (у %)

Як відображено на рисунку 2.2, у половини учасників дослідження переважає помірний рівень реактивної тривожності (50%). Це вказує на те, що їхній стан на даний момент є спокійним. Проте у 14,6% здобувачів виявлено високий рівень реактивної тривожності, що говорить про їхню схильність до прояву тривоги у ситуаціях оцінки їхньої компетентності.

У іншій частині учасників дослідження (33,3 %) нами діагностовано низький рівень реактивної тривожності. На наш погляд, отримані результати свідчать про необхідність спрямування уваги на формування мотивів діяльності, самооцінки і почуття відповідальності у студентів-психологів. Загальновідомо, що діагностована низька тривожність у досліджуваного може свідчити про його активне витіснення високої тривоги для того, щоб показати себе з кращого боку.

Зауважимо також, що у результаті дослідження у 10% студентів-психологів було діагностовано дуже високий рівень тривожності. На нашу думку, цей факт потребує додаткового вивчення, адже це може свідчити про наявність невротичних проявів, емоційних і невротичних зрушень чи появи певних психосоматичних захворювань.

До стійкої індивідуальної характеристики людини належить її особистісна тривожність. Це схильність людини до переживання тривоги, сприймання нею досить значного кола ситуацій як загрозливих, бо вони розглядаються нею як небезпечні.

Дані дослідження рівнів *особистісної тривожності* у майбутніх психологів представлені на рисунку 2.3.

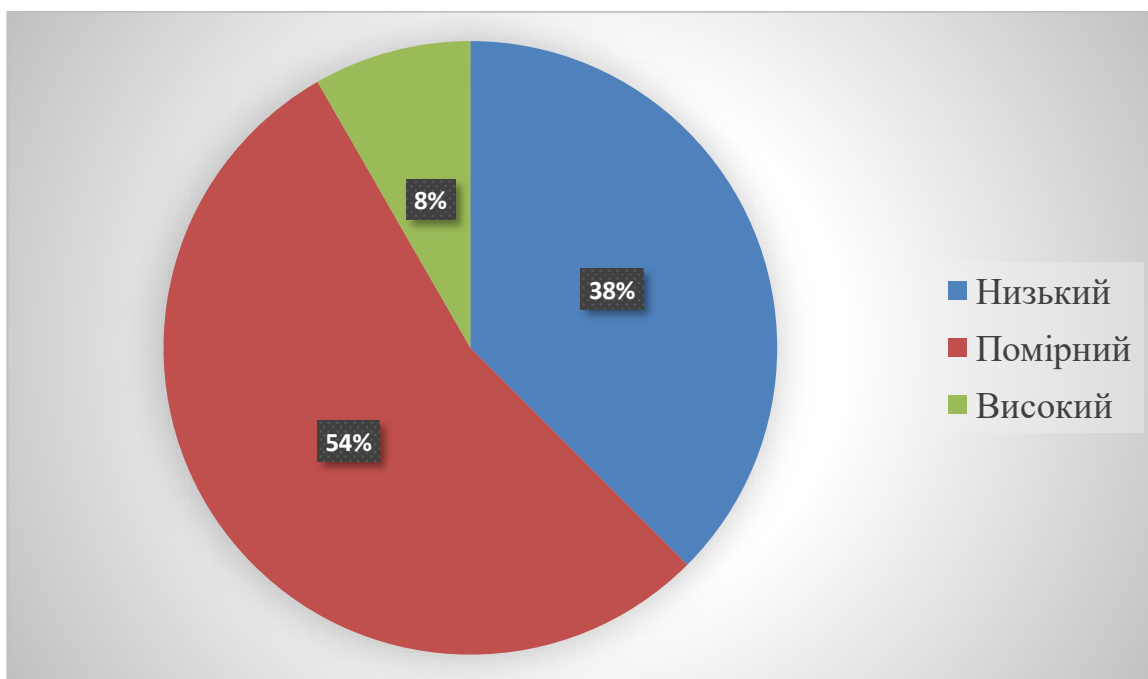


Рисунок 2.3 – Результати діагностики рівнів особистісної тривожності у майбутніх психологів (у %)

Отже, як бачимо з рис. 2.3, майбутнім психологам характерний помірний (54 %) та низький (38 %) рівні особистісної тривожності. За результатами цієї методики в 8 % досліджуваних діагностовано високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про потребу у формуванні в учасників дослідження почуття впевненості в собі та у своєму успіху. Майбутні психологи повинні зміщувати акцент із зовнішньої мети і високої значущості діяльності на її змістовне осмислення. А студентам-психологам з низьким рівнем особистісної тривожності слід виявляти більше рішучості, активності, зацікавленості, мотивацію у досягненні успіху в діяльності, відповідальність у вирішенні певних завдань.

Для діагностики рефлексивності як якісної особливої властивості особистості майбутніх психологів ми використали методика «Діагностика рефлексивності А. Карпова» [31].

Характеристика результатів проведеного дослідження серед 48 студентів-психологів за методикою «Діагностика рефлексивності А. Карпова» відображена на рисунку 2.4.

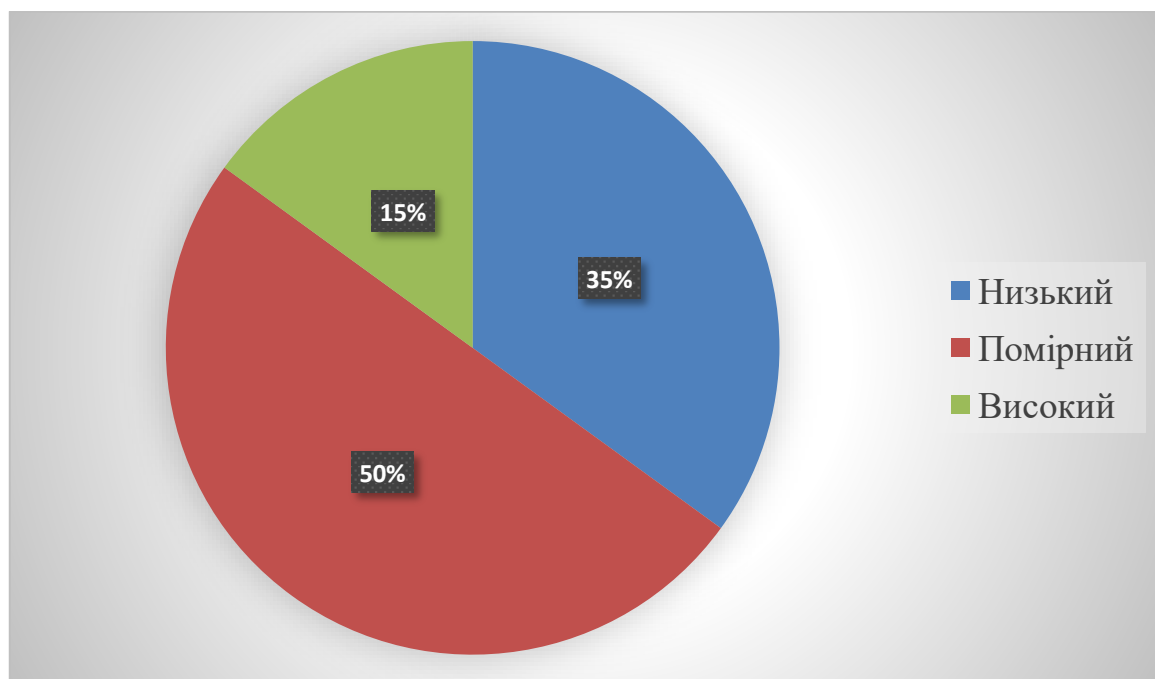


Рисунок 2.4 – Результати дослідження рівнів рефлексивності у студентів-психологів (у %)

Як видно з рис. 2.4, у переважній більшості студентів-психологів наявні середні (50%) та низькі (35%) рівні розвитку рефлексивності як особистісної властивості. Ми з'ясували, що тільки 15% учасників дослідження виявили високий рівень розвитку рефлексивності. Але переважна більшість студентів-психологів виявили низьку здатність до самоаналізу явищ особистісної діяльності.

Таким чином, за результатами проведених методик можемо зробити висновок про те, що у майбутніх психологів наявні переважно середній та низький ступені опірності стресу, що свідчить про те, що майбутні психологи змушені вкладати багато сил і енергії у боротьбу зі стресом та негативними станами, що виникають внаслідок цього.

За результатами діагностики рівнів реактивної (ситуативної) тривожності у майбутніх психологів ми виявили, що у більшості досліджуваних переважає помірний рівень реактивної тривожності, що свідчить про те, що їхній стан в даний момент часу є спокійним. Також майбутнім психологам характерний помірний та низький рівні особистісної тривожності.

Дослідження рефлексивності як якісної особливої властивості особистості майбутніх психологів показало, що більшість з них мають низьку здатність до аналізу явищ особистісної свідомості та діяльності.

Отже, результати проведених досліджень показали нагальну необхідність розробки і застосування шляхів підвищення показників адаптованості та стресостійкості студентів-психологів як умови їх успішної майбутньої професійної діяльності.

2.3 Тренінгова програма з розвитку стресостійкості у студентів-психологів

Загальновідомо, що тренінг визначається як метод активного навчання, тренування. Тренінг також є поглибленням знань, напрацюванням навичок, умінь і соціальних установок. Він досить часто використовується тоді, коли заплановано не лише отримання нової інформації, але й використання отриманих знань на практиці [6].

Тренінг має значні відмінності у порівнянні з традиційними формами навчання. Традиційне навчання за своєю структурою і сутністю є такою формою навчання, яка спрямована на передачу інформації та засвоєння знань. Тренінг можна розглядати як:

- спілкування;
- цікавий процес пізнання себе та інших;
- форма розширення досвіду;
- ефективна форма опанування знань;

– інструмент для формування умінь і навичок [6, с. 21].

На думку Т. Гури, застосування тренінгових технологій передбачає залучення студентів до навчального процесу, активізує їх міжособистісну комунікацію, сприяє розвитку аналітичного мислення і виробленню навичок прийняття компетентних рішень в ситуаціях, максимально наближених до майбутньої професійної діяльності. Також в процесі тренінгу відбувається формування і закріплення умінь й навичок ефективної професійної поведінки учасників [6, с. 22].

З огляду на обрані та проведені нами методики емпіричного дослідження, були визначені основні завдання розробки тренінгової програми з розвитку стресостійкості у студентів-психологів.

Цими завданнями стали:

- 1) формування навичок соціальної адаптації та комунікації учасників тренінгу;
- 2) профілактика у них надмірної тривожності та емоційної нестабільності;
- 3) розвиток рефлексивності в учасників тренінгу.

Кожне завдання тренінгу реалізувалося засобами спеціально підібраних нами тренінгових вправ та технік. Але, перш, ніж їх розглянути, необхідно з'ясувати, що собою являють самі поняття «соціальна адаптація», «комунікація», «тривожність», «емоційна нестабільність», «рефлексивність».

Термін *«адаптація»* (від лат. «adaptacio» – пристосування) визначається як пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища. Зміни, що супроводжують адаптацію, відбуваються на всіх рівнях організму – від молекулярного до психологічної регуляції діяльності [45, с. 9].

В свою чергу, поняття *«соціальна адаптація»* розглядається як процес активного пристосування і творчого освоєння особистістю нового соціального середовища, у якому вона постає не лише як об'єкт, але й як суб'єкт адаптації, а соціальне середовище є одночасно і адаптуючою, і адаптованою стороною [40].

Під поняттям «*комунікація*» (від лат. communication – спілкування) мають на увазі зв'язок, у ході якого відбувається обмін інформацією між системами в живій і неживій природі [45, с. 207].

Щодо терміну «*тривожність*», то в наукових джерелах зазначається, що тривога є ситуативною – характеризує стан індивіда в даний момент, а також тривога розглядається як риса особистості – тривожність – підвищена схильність відчувати тривогу через реальні або уявні небезпеки [45, с. 550].

Емоційну нестабільність (нестійкість) визначають як відхилення психологічного характеру, що проявляється змінами настрою, відсутністю самоконтролю, імпульсивністю та іншими симптомами емоційної лабільності [45, с. 128].

Досить цікавим для нашої роботи є визначення поняття «*рефлексія*» (від лат. reflexio – відображення), яке розглядається дослідниками як:

1) міркування, сповнене сумнівів, протиріч, аналіз власного психічного стану;

2) механізм взаєморозуміння – осмислення суб'єктом того, якими засобами і чому він справив те чи інше враження на партнера по спілкуванню. Рефлексія в соціальній психології виступає у формі усвідомлення суб'єктом – особою чи спільнотою – того, як вони сприймаються і оцінюються в дійсності іншими індивідами або спільнотами. Це не просто знання або розуміння суб'єктом самого себе, але й з'ясування того, яким чином інші знають і розуміють того, хто рефлексує, його особистісні, емоційні реакції та когнітивні уявлення [45, с. 428].

Водночас *рефлексивність* – це одночасно і унікальна властивість, властиве лише людині, і стан усвідомлення чого-небудь, і процес репрезентації психіці свого власного змісту [45, с. 427-428].

Враховуючи визначені нами завдання, ми виділили *три заняття тренінгу*, кожне з яких, у свою чергу, містить вступну, основну та завершальну частину.

Для формування навичок *соціальної адаптації та комунікації* учасників тренінгу на першому занятті пропонуємо такі вправи, як: вправа на знайомство «Інтерв'ю», вправа «Пошук спільного», вправа «Асоціації», вправа «Плутанина

запитань», вправа «Сурдопереклад», вправа «Лінія життя», вправа «Передача інформації», вправа «Що я даю людям і що я від них чекаю», вправа «Я – впевнена людина», підбиття підсумків.

На другому занятті відбувається профілактика *надмірної тривожності та емоційної нестабільності* в учасників тренінгу, яка можлива, на нашу думку, завдяки застосуванню таких тренінгових вправ і технік, як: вправа «Відпускання каміння», вправа «Піджак на вішалці», техніка «Непотрібне продишайте», вправа «Рахунок», вправа «Стирання інформації», вправа «Настрій», вправа «Хвилинна релаксація», підбиття підсумків.

З метою *розвитку рефлексивності* в учасників тренінгу на третьому занятті можна застосувати такі вправи: вправа: «Риба для роздумів», вправа «Який я?», вправа «Мій портрет у променях сонця», вправа «Зміна фокусу уваги», вправа «Зустріч з репертуаром ролей», вправа «Правило руки», підбиття підсумків проведення тренінгу.

Змістова структура тренінгової програми з розвитку стресостійкості у студентів-психологів представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Тренінгова програма з розвитку стресостійкості у студентів-психологів

№	Вид роботи	Час	Матеріали
<i>Заняття 1</i>			
<i>Формування навичок соціальної адаптації та комунікації</i>			
1.1.	вправа на знайомство «Інтерв'ю»	5 хв	бланк для інтерв'ю
1.2.	вправа «Пошук спільного»	5 хв	м'яч
1.3.	вправа «Асоціації»	5 хв	-

Продовження таблиці 2.1

1.4.	вправа «Плутанина запитань»	5 – 7 хв	клубок довгої мотузки
1.5.	вправа «Сурдопереклад»	5 – 7 хв	аркуш паперу А4, ручка
1.6.	вправа «Лінія життя»	5 – 7 хв	аркуш паперу А4, ручка
1.7.	вправа «Передача інформації»	5 хв	-
1.8.	вправа «Що я даю людям і що я від них чекаю»	5 – 7 хв	аркуш паперу А4, ручка
1.9.	вправа «Я – впевнена людина»	5 хв	аркуш паперу А4, ручка
1.10.	підбиття підсумків	5 хв	-
<i>Заняття 2</i>			
<i>Профілактика надмірної тривожності та емоційної нестабільності</i>			
2.1.	вправа «Відпускання каміння»	5 – 7 хв	-
2.2.	вправа «Піджак на вішалці»	5 хв	-
2.3.	техніка «Непотрібне продихайте»	5 хв	-
2.4.	вправа «Рахунок»	10 хв	стілець
2.5.	вправа «Стирання інформації»	5 – 7 хв	-
2.6.	вправа «Настрій»	5 – 7 хв	аркуш паперу А4, фломастери
2.7.	вправа «Хвилинна релаксація»	5 хв	-
2.8.	підбиття підсумків	5 хв	-
<i>Заняття 3</i>			
<i>Розвиток рефлексивності</i>			

Кінець таблиці 2.1

3.1.	вправа «Риба для роздумів»	10 хв	копії незакінчених речень, скринька, коробка або кошик
3.2.	вправа «Який я?»	5 хв	-
3.3.	вправа «Мій портрет у променях сонця»	5 – 7 хв	вирізане з кольорового паперу «сонечко», ручка
3.4.	вправа «Зміна фокусу уваги»	5 хв	-
3.5.	вправа «Зустріч з репертуаром ролей»	5 – 7 хв	стілці
3.6.	вправа «Правило руки»	10 хв	аркуш паперу А4, ручка або олівець
3.7.	підбиття підсумків тренінгу	5 хв	-

У Додатку А дипломної роботи наведені вправи і техніки, які ми пропонуємо використовувати у тренінговій програмі з розвитку стресостійкості у студентів-психологів.

Висновки до розділу

Отже, здійснивши аналіз даних емпіричного дослідження рівнів розвитку стресостійкості у студентів-психологів за допомогою діагностичних методик «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге», методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) та методика «Діагностика рефлексивності А. Карпова» ми зробили наступні висновки:

По-перше, у студентів-психологів виявлено середній та низький ступені опірності стресу, що говорить про те, що вони змушені вкладати багато сил і енергії у боротьбу зі стресом та негативними станами, які виникають внаслідок цього.

По-друге, у половини досліджуваних переважає помірний рівень реактивної тривожності (50%), що свідчить про те, що їхній стан в даний момент часу є спокійним. Проте у 14,6% студентів виявлено високий рівень реактивної тривожності, що говорить про їхню схильність до прояву тривоги у ситуаціях оцінки їхньої компетентності. Також майбутнім психологам характерний помірний (54 %) та низький (38 %) рівні особистісної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності діагностовано лише в 8 % досліджуваних. Ці дані свідчать про те, що студентам-психологам варто зосередити увагу на формуванні почуття впевненості в собі та своєму успіху.

По-третє, у більшості студентів-психологів наявні середні (50%) та низькі (35%) рівні розвитку рефлексивності як якісної властивості їх особистостей. Лише 15% досліджуваних виявили високий рівень розвитку рефлексивності. Аналіз цих даних показав, що студенти-психологи мають низьку здатність до аналізу явищ особистісної свідомості та діяльності.

З огляду на отримані результати емпіричного дослідження, ми розробили та охарактеризували структуру тренінгової програми з розвитку стресостійкості у студентів-психологів. Програма складається з трьох занять, спрямованих на формування навичок соціальної адаптації та комунікації, профілактику надмірної тривожності та емоційної нестабільності, розвиток рефлексивності у майбутніх психологів.

ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми стресу та стресостійкості як психологічних феноменів показав, що під поняттям «стрес» мають на увазі фізіологічну реакцію організму на дію негативних чинників, що становлять загрозу для нього.

Проте в науковій літературі немає єдиного визначення терміну «стресостійкість». Більшість дослідників схиляються до думки, що стресостійкість – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та стреси без шкоди для організму і психіки.

У процесі дослідження ми з'ясували, що стресостійкість особистості тісно пов'язана з її копінг-стратегіями – методами компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції та уникати професійної деформації. Стресостійкість має дуже тісний зв'язок з толерантністю до невизначеності в контексті базового чинника подолання стресу, а також з рефлексією, емпатією, емоційним інтелектом та іншими здатностями та уміннями особистості.

Стресостійкість відіграє важливу роль у професійній діяльності психолога, адже показником стресостійкості фахівця є його варіативність, гнучкість, швидкість пристосування до змінюваних умов життя, висока мобільність психіки при переході від одного завдання до іншого. Адекватна поведінка у стресових ситуаціях свідчить про професіоналізм психолога, запобігає появі його професійної деформації та сприяє збереженню здоров'я.

Стресостійкість впливає на життєвий досвід фахівця, рівень його саморегуляції, емоційний інтелект та допомагає не лише досягти емоційної стабільності і психологічної готовності до стресу, але й формувати позитивне суб'єктивне самопочуття і розвиток професійних навичок. Тому важливо розвивати стресостійкість як здатність психологів демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, уміння регулювати свій емоційний стан таким чином, щоб зберегти психічну рівновагу, професіоналізм, життєдіяльність та здоров'я.

Існують різноманітні психодіагностичні методики для дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців. Ми обрали три найпоширеніших з них: «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге», методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) та методика «Діагностика рефлексивності А. Карпова».

У емпіричному дослідженні взяли участь 48 здобувачів денної і заочної форм навчання другого курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету. За результатами проведеного дослідження рівнів розвитку стресостійкості у студентів-психологів ми встановили, що у більшості з них наявні переважно середній та низький ступені опірності стресу, тому вони змушені вкладати багато сил і енергії у боротьбу зі стресом та негативними станами, що виникають внаслідок цього.

Дані діагностики рівнів реактивної (ситуативної) тривожності у майбутніх психологів показали, що у більшості досліджуваних переважає помірний рівень реактивної тривожності, що свідчить про те, що їхній стан в даний момент часу є спокійним. Також майбутнім психологам характерний помірний та низький рівні особистісної тривожності.

Але дослідження рефлексивності як якісної властивості особистості майбутніх психологів показало, що більшість з них мають низьку здатність до аналізу явищ особистісної свідомості та діяльності.

Отже, результати проведеного дослідження виявили необхідність розробки і застосування методів підвищення показників стресостійкості студентів-психологів як умови їх успішної майбутньої професійної діяльності. Таким методом, на нашу думку, є тренінг як можливість учасників поглибити свої знання, відпрацювати певні навички, уміння і соціальні установки.

Ми розробили структуру тренінгової програми з розвитку стресостійкості у студентів-психологів, яка складається з трьох занять, спрямованих на формування навичок соціальної адаптації та комунікації, профілактику надмірної тривожності та емоційної нестабільності, розвиток рефлексивності у

майбутніх психологів. У запропонованому нами тренінгу використовуються різноманітні тренінгові вправи, ігри, техніки тощо.

Отже, мета нашого дослідження цілком досягнута, а гіпотеза підтвердилася.

