

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

Назва теми

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група ППМз-21-1

Підпис

Л. О. Федорук

Ініціали, прізвище

Керівник доктор філософських наук, професор

Підпис

В. І. Афанасенко

Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Є. М. Потапчук

Ініціали, прізвище

_____ 2022 р.

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери».

Здобувач Федорук Ліна Олександрівна

Керівник Афанасенко Валентина Іванівна

Кваліфікаційна робота включає 75 сторінок, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 60 найменувань.

Ключові слова: «стрес», «стресори» «стійкість», «стресостійкість», «емоційна стійкість», «нервово-психічна стійкість», «психологічна стійкість», «стійкість до стресу».

Об'єкт дослідження: розвиток стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Предмет дослідження: рівні розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

За результатами дослідження: проаналізовано сучасний стан проблеми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери у психологічній літературі; визначено психологічні механізми та чинники розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери; здійснено емпіричне дослідження рівнів розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери; розроблено соціально-психологічний тренінг та психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Одержанні результати можуть бути використанні як психологічний супровід у професійній підготовці фахівців соціономічної сфери.

Дипломник _____ Федорук Ліна Олександрівна

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ.....	10
1.1 Сучасний стан проблеми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери у психологічній літературі.....	10
1.2 Психологічні механізми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.....	18
1.3 Психологічні чинники розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.....	25
Висновки до розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ.....	36
2.1 Методика дослідження рівнів розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.....	36
2.2 Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери	46
2.3 Психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери	55
Висновки до розділу.....	66
ВИСНОВКИ.....	67
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	68

ВСТУП

Динамічні зміни системи вищої освіти до міжнародних стандартів передбачають реформування вищої освіти на якісну підготовку майбутніх фахівців соціономічної сфери. Зростання інтенсифікації праці, підвищення вимог до якості професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери, зокрема, їх компетентності та конкурентоздатності, що забезпечить успішність їх функціонування в професійному середовищі на ринку праці.

У сучасних стресових умовах фахівцям соціономічної сфери необхідно володіти здатністю долати психоемоційні напруження та стресові ситуації у повсякденному житті при виконання професійної діяльності. Професійна підготовка фахівців соціономічної сфери передбачає формування професійної придатності та розвиток стресостійкості в умовах виконання професійно-значущих завдань. Особливо вразливими до психологічного стресу є саме соціономічні професії, що ставлять перед фахівцями підвищені вимоги щодо регулювання власної поведінки, вимагають підвищеної актуалізації когнітивних процесів та психоемоційних можливостей.

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними реаліями та високими вимогами до професії такого типу, що обумовлюється необхідністю реформування системи вищої освіти щодо розвитку особистісних якостей саморегуляції стресу, а також розробку й впровадження психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Соціономічні професії передбачають розвиток таких якостей фахівця: як уміння взаємодіяти та комунікувати, розуміти психоемоційний стан колег, виявляти психологічну витримку, спокій, врівноваженість, навіть, у непередбачуваних ситуаціях у професійній діяльності. Успішність у професійній діяльності фахівців соціономічних професій на сьогодні визначається не лише професійними знаннями, але й уміннями реалізувати свої особистісні ресурси на практичній діяльності.

В умовах війни, навіть, не виникає заперечень, що саме професії соціономічного типу є найбільш напруженими в психологічному плані. Адже саме в соціономічних професіях присутня надзвичайно велика кількість стрес-факторів, що в подальшому впливають на стан їхнього психічного здоров'я. У зв'язку з цим, необхідно розвивати таку інтегральну комплексну характеристику особистості, як стресостійкість. Сучасним фахівцям соціономічних професій необхідно навчитися зберігати власне психічне здоров'я та благополуччя. Це можливо за умов вивчення соціально-психологічних чинників, механізмів, закономірностей розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери та розробки комплексу заходів щодо профілактики й психокорекції постстресових станів та професійного вигорання. Практичним психологам рекомендовано здійснювати психодіагностику ранніх проявів стресу та індивідуальної схильності конкретного фахівця до розвитку дистресу, що у подальшому може спровокувати негативні стресові стани, виникнення «синдрому хронічної втоми» та інших симптомів.

На сучасному етапі вивчено наукові праці присвячені питанням стресу та стресостійкості, зокрема: С. Арефнія, О. Бакаленко, Н. Бамбурак, О. Варгата, А. Гурич, О. Джеджула, Г. Дубчак, Л. Карамушка, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцова, Н. Лебідь, С. Максименко, М. Марусинець, Л. Наугольник, В. Павленко, А. Пасічніченко, Г. Ришко, І. Рябоконт, М. Савчин, Л. Смольська, Х. Стельмащук, Ю. Тептюк, С. Тітаренко, Л. Тютюнник, А. Черкаш, М. Черпіга, Н. Цибуляк, Т. Циганчук, Р. Шевченко та ін.

З огляду на вищевикреслене, слід констатувати, що основна увага у наукових дослідженнях приділяється психологічним особливостям проблемам стресу як психологічного феномену. Та, на жаль, не вивченими залишаються психологічні механізми, закономірності розвитку стресостійкості у фахівців соціономічних професій. Окрім того, наявні теоретичні дослідження не дають чіткого розуміння даного психологічного

феномену стресостійкості. Також, недостатньо вивчено, індивідуально-типологічні характеристики, особистісні властивості та особливості взаємодії фахівців з різним рівнем стресостійкості. Важливо констатувати, про недостатню увагу даній проблематиці, що обумовлює необхідність вивчення її з різних ракурсів.

Аналіз досліджень з обраної тематики, дозволив констатувати низку суперечностей щодо особливостей розвитку стресостійкості у фахівців соціономічних професій, а саме: між теоретичними знаннями та уміннями ефективно справлятися зі стрес-ситуаціями; між професійними вимогами та не сформованістю засобів активізації особистісно-психологічних ресурсів щодо подолання стресу; між профілактичними заходами та відсутністю психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості. Проблема стресостійкості, свідчить про нагальну необхідність комплексного вивчення даного процесу, як важливої особистісної властивості фахівців соціономічної сфери та розробки на цій основі психологічного супроводу її розвитку, що й зумовило вибір теми дослідження: **«Психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери»**.

Об'єкт дослідження: розвиток стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Предмет дослідження: рівні розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне дослідження рівнів розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери та розробити соціально-психологічний тренінг і психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери у психологічній літературі.
2. Визначити психологічні механізми та чинники розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

3. Здійснити емпіричне дослідження рівнів розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

4. Розробити соціально-психологічний тренінг та психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Гіпотеза дослідження: розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери сприятиме ряд факторів, а саме: врахування психологічних механізмів, детермінант, чинників розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери та впровадження психологічного супроводу розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

У роботі використано такі **методи дослідження:**

- *теоретичні:* передбачали вивчення сучасного стану проблеми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери у психологічній літературі та теоретичний аналіз сутності понять: «стрес», «стресори» «стійкість», «стресостійкість», «емоційна стійкість», «нервово-психічна стійкість», «психологічна стійкість», «стійкість до стресу».

- *емпіричні:* «Методика діагностики стану стресу (К. Шрайнер)», «Тест на визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований Т. Продун), «Тест нервово-психічної адаптації» (Л. Бабичева), «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева), «Методика діагностики рівня стресостійкості» (О. Варгата).

Практичне значення полягає у систематизації сутності поняття «стресостійкості фахівців соціономічної сфери»; визначенні психологічних механізмів, детермінантів, чинників її розвитку; розробку психологічного супроводу розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Експериментальна база дослідження: емпіричне дослідження проводилось на базі Центру раннього розвитку «Вільні».

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

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

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

1.1 Сучасний стан проблеми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери у психологічній літературі

Наукові підходи до сутності аналізу прояву стресостійкості на професійну діяльність фахівців соціономічної сфери у психологічній літературі має процесуальний та функціональний характер. З позиції процесуального підходу стресостійкість виявляється у професійній діяльності в таких компонентах, як: гностичному, конструктивному, проєктному та комунікативному. Реалізація цих компонентів забезпечується розвитком стресостійкості у професійній діяльності фахівця. З погляду процесуального підходу стресостійкість несе великий вплив на реалізацію різних етапів професійної діяльності фахівців соціономічної сфери, зокрема, процесів організації, комунікації, контролю та корекції. Психологічні особливості стресостійкості фахівців соціономічної сфери впливають на рівень їх професійної діяльності, а також проявляються в їх особистісних властивостях.

Психологічний феномен стресу фахівців соціономічної сфери стали предметом вивчення у багатьох наукових працях, однак, психологічні особливості стресостійкості, залишаються недостатньо розглянутими фахівцями-практика, а також у сучасній психології не існує єдиного підходу до визначення поняття стресостійкості.

Стресостійкість є одним із основних показників психічного здоров'я особистості та важливим індикатором нормального функціонального стану організму людини. Стресостійкість є психологічною властивістю особистості, що оберігає її від зовнішніх стрес-факторів, забезпечуючи при цьому можливість реалізації фізичних, духовних, інтелектуальних ресурсів і підвищує рівень її працездатності.

У психологічній літературі поряд з поняттям «стресостійкість» тісно пов'язані поняття: «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стрес-толерантність». Стресостійкість характеризується необхідним ступенем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів у професійній діяльності, забезпечуючи при цьому, високий рівень емоційної лабільності, здатності до соціальної адаптації, збереження ефективної взаємодії та збереження працездатності і психічного здоров'я. Високий рівень розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери забезпечує їх успішну самореалізацію та досягнення важливих професійних цілей. Стресостійкість визначається індивідуально-особистісними якостями фахівця, що дають їм змогу переносити надмірні інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження в професійній діяльності без шкідливих наслідків для психічного здоров'я [30].

Здійснивши психологічний аналіз сутності поняття стресостійкості встановлено, що вона являє собою властивість особистості, яка забезпечує гармонійну взаємодію між усіма компонентами психічної діяльності у стресовій ситуації.

Грунтовний аналіз стресостійкості, здійснено дослідницею Г. Дубчак, яка розкриває дане поняття через такі її властивості, як: емоційна стійкість, психологічна стійкість, нервово-психічна стійкість, толерантність до стресу [14].

Авторка зауважує, що стресостійкість необхідно розглядати, як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів у професійній діяльності, що зумовлена індивідуально-особистісним комплексом її властивостей та процесів, які забезпечують ефективне успішне досягнення поставленої мети у стрес-емоційній ситуації. З означеного вище виходить, що стресостійкість є властивістю, яка зумовлюється індивідуальністю фахівця. Таким чином, стресостійкість є властивістю, що виявляється під час впливу стрес-факторів [14].

На думку, В. Крайнюк стресостійкість – це поліфункціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результатом чого є зіткнення особистості із стрес-факторами. Стресостійкість полягає в адекватній оцінці ситуації та реалізації особистісних ресурсів, що визначає інтенсивність реакцій на зміну компонентів стресової ситуації, що в подальшому і визначає рівень її стресостійкості [28, с. 179].

В. Корольчук розглядає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні. Стресостійкість особистості розкривається автором через:

- підвищення здатності до соціальної адаптації;
- підвищення значущих міжособистісних зв'язків;
- підвищення успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей;
- підвищення рівня працездатності;
- підвищення рівня психічного здоров'я.

Таким чином, збереження стресостійкості особистості тісно пов'язано з пошуком необхідних ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних проявів стресових ситуацій. Під необхідними ресурсами розуміють внутрішні і зовнішні зміни, що проявляються у психологічній стійкості до стресогенної ситуації. Категорія ресурсів стресостійкості представляє собою характер і засоби подолання стрес-ситуацій та вибір на цій основі стратегій і моделей поведінки. Індивідуальний характер відповідної поведінки для подолання стрес-ситуацій залежить від активності життєвої позиції особистості та від її потреб у самореалізації особистісних потенціалів [24].

Дослідники М. Корольчук та В. Крайнюк виокремили стресостійкість, як властивість особистості, що виявляється у протистоянні життєвим труднощам та несприятливому тиску певних обставин, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та працездатність під час складних випробувань. Окремими аспектами стресостійкості науковці виокремили врівноваженість, стабільність та опірність особистості[26].

М. Корольчук та В. Крайнюк здійснили диференціацію ресурсів стресостійкості на особистісні, інформаційні та інструментальні.

До особистісних ресурсів належать:

- активна мотивація;
- позитивна Я-концепція (самооцінка, самоповага тощо);
- активна життєва позиція та установка;
- продуктивність та раціональність мислення;
- мотиваційно-вольові якості особистості;
- фізичні ресурси (стан здоров'я).

Інформаційні та інструментальні ресурси характеризуються:

- здатністю контролювати ситуацію;
- здатністю до когнітивного структурування та осмислення ситуації;
- професійністю та необхідністю професійних здібностей;
- матеріальністю ресурсів [26].

О. Кравцова визначила основні підходи до вивчення стресостійкості, зокрема, охарактеризовано психологічні чинники стресостійкості. Комплексний підхід до вивчення психологічних чинників стресостійкості доповнюють один одного та фактично описують один, чи декілька компонентів багатоаспектного складного утворення стресостійкості особистості. Більшість дослідників стресостійкості розуміють, як властивість психіки особистості, що формується в онтогенезі та відображає здатність фахівця успішно здійснювати професійну діяльність у стресогенних умовах. За результатами дослідження виявлена часткова залежність стресостійкості від типу нервової системи, індивідуально-психологічних властивостей темпераменту та нейрофізіологічних показників. На особливу увагу заслуговує дослідження психологічних механізмів стресостійкості:

- механізми психологічного захисту (захисні механізми);
- копінг-механізми (психологічні механізми додання стресу).

Психологічні механізми стресостійкості існують комплексно та сприяють підвищенню стійкості до стресу [27].

Г. Ришко виокремлює основні напрями вивчення стресостійкості, зокрема:

- взаємодію особистості та середовища;
- індивідуально-особистісні способи оцінки та подолання стресу;
- специфіку проявів та реакцій на стресову ситуацію (що проявляється у моделях регуляції станів);
- визначення нейрофізіологічних властивостей цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;
- вивчення адаптивності до емоційного стресу;
- вивчення психологічних наслідків впливу стрес-факторів, що підвищують рівень психологічної дезадаптації фахівців [40, с. 139].

Л. Смольська стресостійкість розкриває, через:

- усвідомлення фрустрації та її ситуативних причин;
- усвідомлення власних дій з усуненням фрустрації в діапазоні набутих знань та навичок.

За цих умов, стресостійкість можна визначити, як здатність швидко та ефективно долати бар'єри на шляху до цілі. Для цього підходять копінгові прийоми та техніки, що вже добре себе зарекомендували в практичній психології.

Л. Смольська розглядає стресостійкість через життестійкість та розкриває дане поняття, акцентуючи увагу, що воно є більш зрілим та складнішим особистісним новоутворенням, яке виникає в періоди подолання життєвих криз. Життестійкість визначена авторкою, як сформована якість за умов якої особистість характеризується, таким чином:

- по-перше, відчуває смак до життя не всупереч викликам і утрудненням, а завдяки ним;
- по-друге, стає поширеною суб'єктністю, тобто інтегральним показником особистості, що характеризується особливою цінністю життя, як всеохоплююче буття [42].

Проявами життєстійкості на думку авторки є усвідомлений творчий підхід до задоволення саме вищих потреб особистості (любити, осягати, долати перешкоди, отримувати та проживати новий досвід, виходити за межі попередньої Я-концепції) та толерантністю до невизначеності, помилок та смерті [42].

Ю. Тептюк стресостійкість визначає, як системну динамічну властивість, що характеризується здатністю особистості протистояти стресовому впливу та справлятися із стрес-ситуаціями, активно пристосовуватись до них без негативного впливу на психічне здоров'я та зберігати ефективність професійної діяльності. Авторка визначає фізіологічні, психологічні та матеріальні ресурси стресостійкості особистості [44].

А. Черкашин стресостійкість розкриває, як інтегративну якість особистості, яка характеризується:

- здатністю до протистояння стрес-факторам;
- здатністю до зберігання оптимальної життєдіяльності;
- здатністю до вироблення індивідуально-когнітивних механізмів щодо подолання стресу;
- здатністю до вироблення копінг-механізмів психологічного захисту [49].

Н. Цибуляк стресостійкість визначає, як професійно-важливу якість фахівця. Дана якість проявляється індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей особистості протистояти негативному впливу стрес-чинників у професійній діяльності, що забезпечить її ефективність та результативність в складних професійних ситуаціях [48].

Т. Циганчук досліджує стресостійкість, як психологічну особливість фахівця. Дана психологічна особливість регулює структуру особистості та здійснює вплив на переживання суб'єктом стрес-ситуації, а з іншого боку регулює успішну професійну діяльність та соціальну активність. Стресостійкість реалізується функціями емоційної стійкості, самоконтролю

та саморегуляції. Стресостійкість здійснює вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності особистості[50].

В. Павленко та Т. Селюкова трактують стресостійкість, як здатність адекватно оцінювати конфліктні ситуації та прогнозувати способи їх подолання, зокрема, як здатність стримувати небажані імпульси, порогові величини, ступінь напруженості зусиль, що впливає на поведінку особистості [35].

А. Пасічніченко стресостійкість розглядає, як індивідуальну інтегративну, багатокomпонентну властивість особистості. Дана властивість особистості здатна зберігати нормальну працездатність у стрес-ситуаціях та бути ефективною в складних емоціогенних умовах. З позиції автора, стресостійкість є значущо-професійною рисою фахівця, адже значною мірою визначає результативність його професійної діяльності [36].

Л. Пляка, Л. Кайдалова, Н. Альохіна характеризують соціономічні професії фахівців, що супроводжуються психологічними напруженнями, негативними емоційними станами та впливають на працездатність і на їх психічне здоров'я. Автори визначають, що засоби протистояння стрес-ситуаціям залежать виключно від активності особистості, її індивідуальних якостей та здібностей. Стресостійкість визначається адекватністю оцінки стрес-ситуації та особистісних ресурсів, що визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну емоційних станів та в подальшому виборі стратегії діяльності фахівця. Важливо зазначити, що ефективним способом збереження психічного здоров'я фахівця є формування у нього професійної стресостійкості [37].

Р. Шевченко досліджує стресостійкість, як комплексне індивідуальне психологічне утворення особистості. Зміст стресостійкості полягає в комплексному взаємозв'язку властивостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи. Результатом високого рівня стійкості до стресу є оптимальна взаємодія особистості з навколишнім середовищем. Дослідниця висловлює припущення, про те, що

стресостійкість – це особистісна якість, що формується на основі постійних багаторазових сутичок зі стресогенними факторами. Такі сутички являють собою складний процес та охоплюють оцінювання стрес-ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах та самоаналізі негативного досвіду [54].

Дослідниця визначає, що порівняно зі стійкістю, стресостійкість має певні відмінні особливості такі, як:

- ступінь адаптації до впливу стрес-чинників зовнішнього та внутрішнього середовища;
- рівень розвитку психічних, фізіологічних, соціальних механізмів регуляції та поведінки в стресових умовах;
- активації потенційних ресурсів організму і психіки, а також зміна працездатності й поведінки особистості, що спрямовані на запобігання негативним емоційним переживанням та порушенням ефективності професійної діяльності [54].

Л. Тютюнник розглядає стресостійкість, як базову характеристику особистості. Характеризуючи стресостійкість визначає її, як здатність до адекватного функціонування в стресових умовах діяльності та характеризується психофізіологічними і соціально-психологічними властивостями [46].

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити такі висновки:

1. За результатами теоретичного дослідження стресостійкість є індивідуальною, інтегративною, багатокomпонентною, комплексною властивістю особистості. Стресостійкість характеризується взаємодією емоційних, інтелектуальних, соціальних, мотиваційних, вольових, поведінкових компонентів психічної активності та стійкості до стресу, що забезпечують оптимальне досягнення цілей професійної діяльності.

2. Здійснений аналіз засвідчує, що в наукових працях стрес, стійкість емоційна стійкість, психічна стійкість та стресостійкість відображенні, як тотожні поняття. Хоч у них і нерівнозначна, несинхронна дія, але вони включають достатню кількість спільних, споріднених ознак, зумовлених

негативними переживаннями під впливом внутрішніх та зовнішніх стрес-факторів.

3. Встановлено, що основні функціональні механізми стресостійкості полягають у спрямованості особистості до подолання перешкод, актуалізації професійної діяльності в стресових умовах, саморегуляції внутрішніх механізмів. Високий рівень стресостійкості характеризується здатністю долати психічні, емоційні, вольові, інтелектуальні навантаження в стресових ситуаціях без негативних наслідків для психічного здоров'я.

4. Усвідомлення сутності поняття стресостійкості та її психологічних особливостей, дозволило розкрити різні аспекти, чинники, характеристики, властивості та процеси, що сприяють створенню цілісної структурної моделі розвитку стресостійкості особистості фахівців соціономічного профілю. Високий рівень стресостійкості дозволить фахівцям соціономічного профілю оптимально адаптуватися до стресових ситуацій з помірними психічними й фізичними втратами, що сприятиме їх швидкому відновленню та здатністю до самовдосконалення, самоконтролю й саморегуляції.

1.2 Психологічні механізми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери

Проблема стресостійкості створює основу для внутрішньої гармонії та повноцінного психічного здоров'я особистості. Стресостійкість особистості забезпечується можливістю реалізації фізичних і інтелектуальних потенціалів, що у подальшому визначають життєздатність, рівень психічного здоров'я та рівень її працездатності. Часто емоційні переживання внаслідок стресу, можуть викликати негативні зміни в організмі особистості. Емоції першими включаються в стресову реакцію під впливом стрес-факторів. Далі активується вегетативна функціональна система та ендокринна система, що впливають на поведінкові реакції. Якщо не досягаються життєво-важливі результати, то для

подолання стресу може запуститися процес пов'язаний з гормональним фоном в організмі людини, що викликає порушення його гомеостазу. Механізми дії стресу на біологічному рівні є значимими для винайдення шляхів активізації стресостійкості особистості.

Під впливом дії стрес-чинника напруга поступово слабшає та організм поступово відновлює свої резерви. Стійкість до стресу зростає, тобто організм переходить в стадію резистентності. Якщо сила стрес-чинника наростає або організм знаходиться в стані напруги довготривалий час, то його ресурси виснажуються і можуть виникнути різноманітні порушення. Такі порушення проявляються у поведінковій, емоційній, когнітивній сферах, а також виникають порушення функцій внутрішніх органів та іноді психічні розлади.

Перебіг стресового стану залежить від властивостей впливу на організм стрес-чинника. Небезпечними є комбіновані стрес-чинники такі, що включають психоемоційну напругу. Велике значення має в якому стані знаходиться організм на початку стресової ситуації та здатність його пристосовуватися до стрес-факторів.

Властивість організму перебування в стані стресу та його тривалість визначається індивідуальними особливостями нервової, ендокринної та ряду інших фізіологічних систем. Саме здатність особистості формувати стійку стресову напругу і за її допомогою здійснювати протистояння стресу, призводить до позитивного результату, що пов'язаний із здатністю вищих відділів мозку. Низький функціонал можливостей структури мозку, призводить до швидкого виснаження організму в пошуку вирішення проблеми, а в подальшому можуть виникнути різні розлади та захворювання.

Висока стресова напруга впливає на порушення зв'язку між нервовою системою та внутрішніми органами, що часто проявляються розладами вегетативних функцій (роботи судин, серця, шлунково-кишкового тракту і т.д.) та психічної діяльності. Таким чином, негативний вплив стресу можна помітити в різних сферах, але порушення найчастіше виникають у психічній і вегетативній. Надмірна стресова напруга є причиною виникнення цих розладів.

Сильнодіючий стрес на організм може призвести до патологічного процесу, такого, як шок, що несе загрозу життю людини.

Шок характеризується важкими порушеннями діяльності центральної нервової системи, дихання, кровообігу, обміну речовин, пригніченням життєво важливих функцій, що викликає гіпоксію. Також можуть підсилюватися розлади нормального функціонування центральної нервової системи. Порушення кровообігу призводить до дисфункції роботи нирок та печінки.

Організм повинен виробити активно діючі механізми попередження надмірного та небезпечного стресу. При необхідності можуть включатися різні антистресові моделі на рівні поведінкових систем: усвідомлення, створення, програми поведінки, ухвалення рішень, реалізації необхідних команд. Стресові дії включають механізми, що формують реакції напруги рівень яких є оптимальним для організму людини. Індивідуальну стійкість організму до стресу визначають антистресові механізми особистості.

Особливостями реагування на стрес є спадкові властивості організму людини та вироблення антистресових механізмів.

В медичних дослідженнях встановлено, що найбільша схильність до стресу є в молодих людей, які малоактивні, мають астеничну статуру та слабкі м'язи, в більшості емоційні зі слабким або збудливим типом нервової системи. Серед чинників індивідуального розвитку організму можна виділити найбільше що найбільше значення у формуванні стресостійкості має власний досвід, що набувається під впливом стресових ситуацій. Стресостійкість є проявом адаптованості організму до стресу, що дозволяє адекватно регулювати поведінку в стрес-ситуаціях. Часто неадаптований організм не може виробити адекватну поведінку щоб відреагувати на стрес, адже його енергетичний потенціал спрямований на формування стресової напруги. Індивідуальна адаптація до стресу є настільки адекватною, що не потребує значних витрат енергії. У нетренованих фахівців в стресових ситуаціях часто поведінкова реакція виникає з напругою, місцями негативного характеру [32].

Стресостійкість залежить від можливостей здійснювати м'язові акти, у відповідь організму на стресову ситуацію. Скутість рухових актів у людини, часто підсилює психоемоційну напругу та негативний вплив на її організм.

Розглянуті психологічні чинники та механізми впливають на стійкість організму до стресу.

Стресовий стан та напруга захисних сил організму мобілізують весь життєвий досвід для вирішення стрес-ситуацій. Антистресові механізми визначають стійкість особистості до стресу. У формуванні стійкості до стресу найбільше значення несе у собі досвід, що є проявом адаптованості організму до стресу і допомагає людині зберігати стійкість та адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях. Адаптивні можливості особистості складаються з адаптаційних механізмів, що забезпечують гомеостаз та нормальне функціонування організму (фізіологічні, біохімічні та психологічні процеси).

В клінічних дослідженнях встановлено, що визначальними антистресовими механізмами є генетичні та онтогенетичні фактори.

Психодіагностика адаптивних можливостей полягає в здатності до соціальної адаптації, здійсненні самореалізації та досягненні життєвих цілей.

Важливою складовою стресостійкості є саморегуляція, а саме:

- здатність до самоконтролю емоцій;
- здатність витримувати великі навантаження;
- здатність ефективно вирішувати завдання в стрес-ситуаціях;
- здатність стримувати емоційне збудження при виконанні складної діяльності;
- здатність реалізовувати резерви нервово-психічної, емоційної енергії;
- здатність стабілізувати емоційні переживання;
- здатність інтегрувати емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти власної психічної діяльності.

На соціально-психологічному рівні стресостійкість особистості розглядається, як:

- здатність до соціальної адаптації;
- здатність до міжособистісних зв'язків;
- здатність до успішної самореалізації;
- здатність досягнення життєвих цілей;
- здатність до ефективної діяльності;
- здатність до збереження здоров'я.

Збереження та підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком особистісних ресурсів, що сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій. Особистісними ресурсами є внутрішні та зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стрес-ситуаціях.

Найпоширенішими особистісними ресурсами подолання стресу є:

- самомотивація та особистісне зростання;
- позитивна Я-концепція;
- самоповага та самооцінка;
- активна життєва позиція;
- критичність та креативність мислення;
- емоційно-вольові якості;
- психофізіологічні ресурси.

До інформаційних та інструментальних особистісних ресурсів належать:

- здатність контролювати стресову ситуацію та адекватно її оцінювати;
- використання антистресових технік та моделей поведінки;
- здатність до адаптації;
- здатність до конструктивного мислення.

Матеріальні ресурси передбачають:

- безпеку життєдіяльності;
- стабільну оплату праці;
- гігієнічні умови праці.

Стресори можуть порушувати адаптацію, лише в поєднанні з зовнішніми та внутрішніми факторами. Дуже важливим фактором є процес оцінювання стресора, що включає контрольованість та визначає інтенсивність стресових реакцій. Даний процес регулюється особистісними факторами подолання та поведінковим стилем. Адаптивність поведінки в стресовій ситуації часто залежить від рівня контрольованості самого стресора. Поведінкові реакції в стресовій ситуації залежать від об'єктивних характеристик ситуації та від суб'єктивного сприйняття стрес-ситуації особистістю. Суб'єктивне сприйняття стрес-ситуації характеризується:

- суб'єктивним значенням стрес-ситуації;
- суб'єктивною оцінкою стресової ситуації;
- суб'єктивною оцінкою того, що стресова ситуація зміниться самостійно;
- рівнем власного досвіду переживання подібних стресових ситуацій.

Стресостійкість розглядається в контексті індивідуально-особистісної здатності організму зберігати необхідний рівень адаптації до впливу стрес-факторів у професійній діяльності та підтримувати потенціал працездатності, що забезпечить успішну самореалізацію досягнення власних цілей.

Стресостійкість характеризується станом фізичного, емоційного і психічного виснаження, що викликає тривале перебування в стрес-ситуації.

1. Індивідуальні особливості стресостійкості взаємозалежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються розвитком окремих функцій цілісної системи та взаємодією структурних компонентів: особистісного, соціального та поведінкового.

2. На стресостійкість особистості впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні чинники стресової ситуації: особистісні, професійні, поведінкові, соціальні фактори, що обумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості.

3. Стресостійкість необхідно розглядати, як динамічну, інтегративну властивість, що характеризується психофізіологічними параметрами та

особливостями індивідуального досвіду в процесі якого формуються особистісні, інтелектуальні, емоційні, мотиваційні та вольові властивості.

4. Структурно-функціональна властивість стресостійкості зумовлена адекватними блоками психологічних впливів, що функціонують в єдності зі структурними компонентами стресостійкості.

5. Психодіагностику стресостійкості особистості необхідно вивчати за показниками, що характеризують прояви її реакцій на особистісному, соціальному та поведінковому рівнях.

Концептуальні підходи до поняття «стресостійкість» розглядаються переважно, як прояви адаптації, що зводяться до структурних компонентів та функціональних елементів.

Наукові джерела, свідчать про те, що психологічними детермінантами стресостійкості є об'єктивні та суб'єктивні чинники (вроджені особливості організму, особистісно-індивідуальні властивості, соціальне оточення, інтелектуальні здібності).

Психологічні детермінанти стресостійкості за сприйняттям стрес-факторів визначаються, як взаємозалежні об'єктивними та суб'єктивними показниками. Об'єктивними показниками є: контрольованість, мінливість, невизначеність, валентність, повторюваність. Суб'єктивними показниками є: когнітивне усвідомлення стресора, самоконтроль, дивергентність, позитивний досвід та рівень розвитку структурних компонентів стресостійкості.

Типовий профіль стресостійких фахівців характеризується такими якостями, як:

- високим рівнем урівноваженості;
- впевненістю та активністю;
- емоційно-вольовим самоконтролем;
- низьким рівнем тривожності;
- високими показниками мотиваційно-вольової сфери;
- готовністю до професійної діяльності.

Водночас для типових нестресостійких фахівців характерний низький рівень показників стресостійкості, наявність маніпулятивних дій та агресивні прояви.

Загальний рівень стресостійкості формується в динаміці професійного саморозвитку фахівців із підвищенням рівня їх професійної компетентності. На різних етапах професіоналізації вивчення стресостійкості дає змогу визначити її, як динамічну, інтегративну властивість особистості [32].

1.3 Психологічні чинники розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери

Вивчення психологічних чинників стресостійкості до соціономічних професій забезпечать засвоєння та виконання ними професійних функцій. Важливо окреслити, що у соціономічних професіях стресостійкість виступає ключовим моментом психологічної адаптації та входження фахівців у професійну діяльність. Професії соціономічного типу висувають високі вимоги до психологічної компетентності фахівців соціономічного напрямку. Психологічна компетентність-відповідність є однією із ключових компетентностей сучасного фахівця. Психологічна компетентність є складною внутрішньою структурою особистості та здатністю до самопізнання, самоконтролю, ефективної взаємодії, саморозвитку та самореалізації фахівців соціономічних професій [4].

Однією з ключових компетентностей сучасного фахівця є психологічна компетентність. Психологічна компетентність – це здатність особистості до самопізнання, самоконтролю, ефективного спілкування і взаємодії з іншими людьми, саморозвитку та самореалізації. Вона дозволяє людині розуміти себе та інших, ефективно адаптуватися до життя у сучасному соціумі, мати гармонійні стосунки з оточенням, успішно реалізовувати свій особистісний потенціал, відчувати високий рівень психологічного благополуччя та бути

задоволеною життям. Перспективними науковими напрямками з даної проблематики вважаємо дослідження з формування психологічної компетентності особистості, як цілеспрямованого та структурованого процесу в сучасній системі освіти [4].

Спираючись на основні наукові підходи «психологічна компетентність» є здатністю особистості до самопізнання, самоконтролю та ефективної комунікації, саморозвитку та самореалізації.

До основних психологічних компетентностей відносять:

- уміння адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони;
- уміння усвідомлювати й розуміти власні емоції та емоції інших;
- уміння усвідомлювати власний особистісний потенціал;
- уміння реалізовувати особисту та професійну сфери;
- уміння усвідомлювати власну індивідуальність;
- уміння визначати пріоритетні цілі;
- уміння адекватно виражати свої почуття та емоції;
- уміння керувати власними емоціями та поведінкою;
- уміння переживати невдачі та неконструктивну критику;
- уміння мотивувати себе та інших;
- уміння чітко та конкретно висловлювати свої думки;
- уміння слухати та розуміти почуття інших людей;
- уміння емоційно налаштовуватися на спілкування;
- уміння адекватно реагувати на критику;
- уміння впевнено застосовувати ефективні стратегії спілкування та вести переговори;
- уміння ефективно працювати в команді та володіти навичками співробітництва;
- уміння раціонально використовувати час;
- уміння критично та творчого мислити;
- уміння адекватно себе оцінювати;
- уміння визначити психологічні особливості колег;

- уміння розробляти програму самовдосконалення та вдосконалювати свої сильні сторони;

- уміння ефективно приймати рішення;
- уміння позитивно ставитися до себе та інших людей;
- уміння зосереджуватися на досягненні своєї мети;
- уміння конструктивно та ефективно розв'язувати конфлікти;
- уміння швидко адаптуватися до стрес-ситуацій;
- уміння визначати стрес-фактори;
- уміння долати стресові ситуації [34].

Психологічна компетентність включає в себе такі складові, як: адаптацію до сучасного соціуму, розуміння себе та інших, гармонійність у стосунках, реалізацію свого особистісного потенціалу, високий рівень стресостійкості та психологічного благополуччя.

Стійкість до стресу забезпечує ефективність та успішність фахівців соціономічного профілю на різних етапах професійної діяльності. Надзвичайно важливим завданням сьогодення є системна підготовка висококваліфікованих фахівців, які здатні до саморозвитку та розвитку власної стресостійкості від якої залежить успішність виконання фахівцями соціономічної сфери своїх професійних обов'язків [44].

В якості різноманітних психологічних чинників стресостійкості, необхідно розглядати ті чинники, від яких часто залежить швидкість виникнення стресового стану. Стрес-поведінкові реакції особистості мають різне походження та характеризуються, як фізіологічні та психічні. До психологічних чинників стресостійкості відносять:

- емоційну стійкість та здатність до самоконтролю емоцій;
- індивідуальну витривалість та діапазон можливостей організму;
- бар'єри психічної адаптації до стрес-ситуації;
- силу-слабкість нервово-психічної системи;
- досвід особистості у стрес-ситуаціях;
- суб'єктивну оцінку особистістю стрес-ситуації;

- цінності та власні принципи;
- особистісне зростання.

На думку В. Крайнюк, стресостійкість зумовлена:

- рівнем розвитку нервово-психічної стійкості;
- толерантністю та сприйняттям до стресу;
- самооцінкою та саморегуляцією;
- рівнем адекватності особистості сприйняття своїх можливостей;
- наявністю соціальної підтримки;
- особливостями комунікації з іншими людьми;
- досвідом соціального спілкування, що виявляється на основі власного досвіду;
- моральними нормами і правилами поведінки, що характеризують ступінь орієнтації у суспільстві;
- рівнем групової ідентифікації, що характеризується на дотриманням вимог колективу [29].

М. Черпіта та А. Гурич узагальнили наукові підходи щодо психологічних чинників стресостійкості та зробили характеристику зовнішніх і внутрішніх чинників.

До зовнішніх чинників науковці відносять:

- оцінку стрес-ситуації, що охоплює об'єктивні та суб'єктивні параметри стрес-ситуації;
- стратегії та моделі подолання стресу;
- вплив та ступінь переробки травматичних подій;
- соціальну підтримку;
- особистісний та професійний досвід;
- психологічну підготовку до діяльності в стрес-умовах [50].

Відповідно до внутрішніх чинників належать:

- врівноваженість особистості;
- самоконтроль особистості;
- самовладання особистості;

- Я-концепція особистості;
- упевненість у собі та своїх силах;
- розвиненість комунікативної сфери;
- розвиненість самоконтролю;
- особистісна тривожність;
- розвиненість мотиваційної сфери;
- професійна компетентність та майстерність;
- готовність до дій у стрес-ситуації [50].

Науковий аналіз теоретичної літератури дозволив виділити психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості особистості, а саме:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості (високий рівень емоційної стійкості, стабільності, вольової саморегуляції, активності, впевненості у собі та своїх діях);
 - наявність функціональних можливостей центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату;
 - досвід розв'язання стрес-проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє;
 - позитивна установка на стрес-ситуації та позитивний емоційний фон;
 - здатність до адекватної самооцінки у стрес-ситуації;
 - підтримка та схвалення з боку соціального оточення.

Психологічними чинниками, що негативно впливають на розвиток стресостійкості особистості визначено:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості (низький рівень емоційної стійкості, стабільності, врівноваженості, саморегуляції, високий рівень тривожності);
 - вплив стрес-факторів перевищує адаптаційні можливості особистості;
 - низький рівень адаптивних можливостей організму особистості;

- низький рівень емоційно-когнітивної сфери (негативне сприйняття інформації, негативний прогноз стрес-ситуації, почуття безпорадності перед стрес-ситуацією [43].

З цього випливає, що для з'ясування суті явища стресостійкості визначальним є не лише розуміння його структури та чинників, але і визначення механізму.

Таким чином, стресостійкість формується та залежить від ряду психологічних чинників таких, як:

- зіткненням особистості зі стрес-факторами, що багаторазово повторюються в різних стрес-ситуаціях;
- наявністю структурованого досвіду подолання стрес-ситуацій;
- розумінням життєвої стрес-ситуації, її раціональної, адекватної оцінки та можливістю прогнозувати у подальшому свої дії;
- наявністю адекватних суджень в стрес-ситуації та відсутністю ірраціональних суджень;
- здатністю швидко обирати адекватні засоби та моделі поведінки у доданні стресу;
- опрацюванням, самооцінкою, самоаналізом особливостей стрес-ситуації [43].

Американська дослідниця Шерон Мельник зазначає, якщо з самого початку стрес-ситуації фахівець буде впевнено себе почувати, то він зможе конструктивно мислити, а це дасть можливість йому контролювати свою власну реакцію на стрес-ситуацію. Такий фахівець, на думку ученої, зможе досягти оптимального результату в стрес-ситуації. Адже ці всі процеси відбуваються завдяки усвідомленню, ставленню та адекватній оцінці стрес-ситуації, що свідчить про високий рівень стресостійкості даного фахівця.

Високий рівень стресостійкості фахівця обумовлений особливою роллю та значимістю психологічних ресурсів особистості. Під психологічними ресурсами необхідно розуміти внутрішні та зовнішні

змінни, що відбуваються в організмі людини та сприяють психологічній стійкості.

Поділ психологічних ресурсів особистості поділяють на два класи: психологічні та соціальні. Психологічні ресурси включають в себе: (особистісні, професійні, фізичні), що являють собою навички та здібності особистості. Психологічні ресурси представляють собою систему здібностей особистості щодо вирішення її протиріч з зовнішнім середовищем, подолання несприятливих стрес-ситуацій за допомогою трансформації емоційно-когнітивної сфери, що дасть особистості спрямованості щодо вирішення стрес-проблем та створить основу для її самореалізації [43].

Психологічні ресурси є системною, інтегральною, комплексною характеристикою особистості. Психологічні ресурси забезпечать особистість можливостями подолання важких стрес-ситуацій. Психологічна характеристика ресурсів актуалізується та проявляється в процесах самодетермінації особистості фахівців соціономічного профілю. Відносно стабільними індивідуально-особистісними характеристиками, що забезпечать психологічний фон щодо подолання стрес-ситуацій є копінг-ресурси. Копінг-ресурси сприяють розвитку в особистості копінг-стратегій у стрес-ситуаціях. Копінг-стратегії особистості це її реакція та актуальна відповідь на сприйняту загрозу або стрес-ситуацію. Копінг-стратегії допомагають особистості регулювати власну копінг-поведінку з урахуванням копінг-ресурсів.

Соціальні ресурси особистості характеризуються можливостями та доступністю фахівця отримувати морально-емоційну допомогу в соціальному середовищі та з боку членів сім'ї, друзів, колег [43].

Професійна діяльність фахівців соціономічних професій, в першу чергу, передбачає постійну комунікативну взаємодію з колегами, що є надзвичайно стресовим для них. У даному контексті спілкування є важливим засобом та психологічним інструментом, саме для професійної діяльності фахівців соціономічного типу. Необхідність психологічної

підготовки є тим важливим ресурсом, що сприятиме розвитку стресостійкості у даних фахівців [14].

Структурний професіографічний аналіз діяльності фахівців соціономічних професій визначає наступні характеристики даної професійної діяльності:

- висока інтелектуальна напруженість праці;
- висока відповідальність фахівців за власні дії та поведінку;
- важлива робота в команді та злагодженість роботи кожного її учасника;
- високий рівень професійної підготовки до діяльності.

Професії соціономічного типу висувають високі вимоги до професійних якостей фахівців:

- знання людської психології;
- прагнення до ефективного спілкування;
- вміння легко вступати в контакт з незнайомими людьми;
- гарне самопочуття при роботі з колегами;
- доброзичливість та чуйність;
- взаємопідтримка та витримка;
- вміння стримувати негативні емоції;
- здатність аналізувати власну поведінку та поведінку оточуючих;
- здатність розуміти наміри та настрої інших колег;
- здатність взаємодіяти з колегами;
- вміння залагоджувати розбіжності між колегами;
- вміння організовувати власну діяльність та діяльність колег;
- здатність ставити себе на місце іншої людини;
- вміння вислуховувати та враховувати думку іншої людини;
- здатність володіти невербальною та вербальною комунікацією;
- здатність знаходити спільну мову з колегами;
- вміння впливати та переконувати колег;
- відповідальність, пунктуальність, організованість.

Вимоги до професійних якостей фахівців соціономічного типу, слід доповнити такими професійно-важливими якостями, як:

- доброзичливість та толерантність;
- товариськість та дружність;
- емоційна стійкість та емоційна витривалість;
- самовладання та витримка;
- чуйність та емпатійність;
- критичність та самостійність;
- домінантність та статусність;
- організаторські та комунікативні здібності;
- соціальний та емоційний інтелект;
- наполегливість та цілеспрямованість.

Професійно-важливими особистісними характеристиками фахівців соціономічних професій визначають:

- позитивну мотивацію та активну установку на виконання професійних обов'язків;
- цілеспрямованість, дисциплінованість, сумлінність, відповідальність;
- високий рівень самоконтролю та саморегуляції;
- високий рівень емоційної стійкості в стрес-ситуаціях;
- готовність до співпраці в колективі;
- інтелектуальну активність [14].

У природі соціономічних професій закладена емоціогенність, що передбачає різноманітний спектр емоцій. Працюючи у несприятливій атмосфері чужих негативних емоцій, роздратування та агресії психіка людини не може залишатися байдужою до проявів негативних емоцій та агресії з боку оточуючих. До цього фахівцям додаються ще й вторинні переживання, що стосуються чужих проблем, відчутно впливаючи на особистість. Вторинні переживання можуть стати наслідком погіршення власного психічного здоров'я фахівця, зниження рівня його стресостійкості та зниження результативності його праці.

Резюмуючи викладене вище, можна охарактеризувати діяльність фахівця соціономічного типу, як таку, що:

- часто протікає в умовах мінливого середовища;
- включає багатоплановість, багатоаспектність діяльності;
- насичена великою кількістю різноманітних подій;
- насичена взаємодією з іншими колегами;
- часто реалізується в умовах дефіциту часу;
- часто опосередкована у відношенні до результатів діяльності роботою інших колег [14].

Таким чином, фахівці соціономічних професій часто перебувають під впливом, як універсальних, специфічних стресорів, що в подальшому впливають на будь-яку їх професійну діяльність.

Фахівці соціономічних професій окрім певних особливостей професійної діяльності, мають певні завдання.

По-перше, відповідно до потреб та запитів, кожен фахівець соціономічної сфери зобов'язаний конкретно визначити нагальні проблеми та оперативно обрати відповідні методи для їх ефективного вирішення, що, в свою чергу, вимагає від нього навичок критичного мислення, а також вміння вносити необхідні зміни до виконання поставлених професійних завдань.

По-друге, кожен фахівець соціономічної сфери, повинен сприяти ефективній адаптації та соціалізації колег у професійній діяльності, але для цього йому необхідно самому бути адаптованим до цієї діяльності.

По-третє, фахівець соціономічної сфери часто взаємодіє та комунікує, що вимагає від нього вміння конструктивно вирішувати різні конфлікти [44].

Особливості професійної діяльності фахівців соціономічної сфери обумовлюють специфіку вияву різноманітних стрес-факторів, що пов'язані з визначенням психологічних чинників їх виникнення та розвитку. Розвиток стресостійкості у фахівців соціономічної сфери визначається системною динамічною властивістю особистості, яка здатна протистояти стресовому впливу та адекватно реагувати на стрес-ситуації, без шкоди для свого

психічного здоров'я та зберігати ефективність професійної діяльності на різних етапах. Основними психологічними чинниками розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є: аналітичність, емпатійність, мотиваційність, толерантність, моральна спрямованість, високий рівень самооцінки, самоконтролю, саморегуляції та ефективність вибору стратегій копінг-поведінки.

Висновки до розділу

За результатами теоретичного дослідження стресостійкість є індивідуальною, інтегративною, багатокomпонентною, комплексною властивістю особистості та характеризується взаємодією емоційних, інтелектуальних, мотиваційних, вольових, соціальних, поведінкових компонентів психічної стійкості до стресу, що забезпечують оптимальне досягнення цілей професійної діяльності.

Психологічні дослідження стресостійкості дозволили виокреслити профіль стресостійких фахівців, які характеризуються: високим рівнем урівноваженості; впевненістю та активністю; емоційно-вольовим самоконтролем; низьким рівнем тривожності; високими показниками мотиваційно-вольової сфери; готовністю до професійної діяльності.

Науковий аналіз теоретичної літератури дозволив визначити психологічні чинники стресостійкості особистості фахівців соціономічних професій, а саме: індивідуально-психологічні особливості особистості (високий рівень емоційної стійкості, вольової саморегуляції, активності, впевненості у власних діях); наявність функціональних можливостей центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату; досвід розв'язання стрес-проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє; позитивна установка на стрес-ситуації та позитивний емоційний фон; здатність до адекватної самооцінки у стрес-ситуації; підтримка та схвалення з боку соціального оточення.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

2.1 Методика дослідження рівнів розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери

Проблема стресостійкості для фахівців соціономічної сфери має величезне значення у їх професійній діяльності. Адже саме стресостійкість фахівців соціономічного профілю забезпечує високий рівень їх психічного здоров'я та забезпечує реалізацію їх інтелектуальних, емоційних, комунікативних, поведінкових ресурсів, що в подальшому сприятиме їх саморозвитку створюючи внутрішню гармонію.

Серед психологічних чинників розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери має особистий досвід. Власний досвід набирається у постійних стрес-ситуаціях, забезпечує рівень стійкості організму до стресу та забезпечує самоуправління в стрес-ситуаціях. Адже дезадаптований фахівець не зможе ефективно реалізувати засоби та моделі поведінки в стрес-ситуаціях. Стресостійкість фахівців соціономічних професій залежить від нервово-м'язової системи, яка реагує на стрес-ситуацію.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю, залежить від певних психологічних чинників, а саме: психологічної компетентності фахівця, інтенсивності стрес-факторів; індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю необхідно розглядати, як індивідуальну здатність організму людини підтримувати нормальну працездатність зберігаючи при цьому необхідний рівень адекватного сприйняття та адаптації до впливу стрес-факторів зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому здатність до самозбереження свого власного психічного здоров'я.

Для дослідження психологічних особливостей та рівнів розвитку стресостійкості у фахівців соціономічного типу використано діагностичний супровід, що передбачав підбір психодіагностичних методик та тестів, зокрема:

- для вивчення рівня стану професійного стресу у фахівців соціономічного типу використано опитувальник «Методику для діагностики рівня стану стресу» (К. Шрайнер);

- для вивчення ступеня схильності до стресу у фахівців соціономічного типу використано тест-опитувальник «Тест на визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований Т. Продун);

- для вивчення рівня нервові-психічної стійкості у фахівців соціономічного типу використано тест-опитувальник «Тест нервово-психічної адаптації» (Л. Бабичева),

- для вивчення рівня стресостійкості використано тест-опитувальник «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева) та методику «Діагностика рівня стресостійкості» (О. Варгата).

Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Центру раннього розвитку «Вільні» у якому взяли участь 30 фахівців соціономічного типу.

Професійний стрес у фахівців соціономічного типу має такі характеристики, як:

- професійний стрес залежить від характеру стрес-чинників;
- професійний стрес залежить від індивідуальних особливостей фахівців;
- професійний стрес характеризується психічними та фізіологічними проявами психологічних ресурсів до стрес-ситуації під дією стрес-факторів;
- професійний стрес виконує функцію самозбереження фахівців.

Професійний стрес є багатокomпонентним психологічним феноменом реакцій організму на складну стрес-ситуацію. Часто професійний стрес виявляється психологічною напругою у професійній діяльності фахівців та характеризується високим рівнем перевантаження.

Вивчення рівня стану професійного стресу у фахівців соціономічного типу передбачало опитувальник «Методику для діагностики рівня стану стресу (К. Шрайнера)». В даній методиці запропоновано вибір питань, на які досліджуваний має відповісти «так» обравши позитивні відповіді. Кожній позитивній відповіді присвоюється один бал. Результати опитувальника поданні на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 – Результати методики «Діагностика рівня стану стресу»

За результатами методики визначено такі показники рівня стресу у фахівців соціономічних професій:

- низький рівень стану стресу (18%) характеризується стриманістю та саморегуляцією; такі фахівці стримані в стрес-ситуації та вміють регулювати власні емоції та почуття; високий рівень розвитку стресостійкості та самоконтролю; розвинута адекватна самооцінка та здатність до адекватного оцінювання стрес-ситуації.

- середній рівень стану стресу (46%) характеризується недостатніми навичка правильно вести себе у стрес-ситуації; іноді такі фахівці вміють зберігати самовладання, але часто бувають випадки, коли вони закипають через дрібниці, а потім про це шкодують; таким фахівцям варто зайнятися

саморозвитком та виробленням індивідуальних технік самоконтролю у стрес-ситуації;

- високий рівень стану стресу (36%) характеризується перевтомою та виснаженням психічних ресурсів; такі фахівці часто втрачають самоконтроль у стрес-ситуації та часто не вміють володіти собою; наслідком низького рівня стану до стресу є те, що такі фахівці страждають самі та страждають оточуючі; рекомендацією є розвиток саморегуляції у стресі.

Психологічними особливостями ступеня схильності до стресу у фахівців соціономічного типу визначають:

- ступінь впливу стрес-чинників внутрішнього та зовнішнього середовища;
- систему реакцій фахівців на відповідні стрес-фактори зовнішнього середовища;
- систему невідповідності між можливостями та стрес-середовищем;
- реакцію організму, що розкриває індивідуальні ресурсні можливості фахівців у стрес-ситуації;
- психологічну реакцію фахівців на стрес-ситуацію;
- взаємозв'язок фізіологічних та психологічних реакцій на стрес-ситуацію.

Вивчення рівня ступеня схильності до стресу у фахівців соціономічного типу використано тест-опитувальник «Тест на визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований Т. Продун). Даний тест передбачає 15 питань на які необхідно дати відповідь «так» – два бали, «іноді» – один бал та «ні» – 0 балів. Після проведення тест-опитування потрібно підбити підсумок діагностичного дослідження за такими критеріями: рівень стресу опитуваних поділяється на три рівня (низький, середній та високий).

Результати опитувальника «Визначення ступеня схильності до стресу» поданні на рисунку 2.2.



Рисунок 2.2 – Результати тест-опитування «Визначення ступеня схильності до стресу»

За результатами тест-опитування визначено такі показники:

- низький рівень стресу (20%). Характеристиками низького рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців високий рівень стресостійкості; їм можна позаздрити, адже у них надзвичайно розвинуті навички стресостійкості; у стрес-ситуаціях вони спокійні та розсудливі; володіють здатністю до адекватного оцінювання стрес-ситуації та навичками саморегуляції; уміло використовують особистісні ресурси та прагнуть до самовдосконалення.

- середній рівень стресу (44%). Характеристиками середнього рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців середній рівень стресостійкості; часто стреси їм докучають, але особливих проблем не створюють; такі фахівці часто недооцінюють стрес-ситуації та вплив стрес-факторів на їх психічне здоров'я; рекомендацією є свідоме ставлення до стрес-ситуацій та розвиток навичок стресостійкості;

- високий рівень стресу (26%). Характеристиками високого рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців низький рівень стресостійкості; їм варто замислитися про наслідки стресу; також варто розвинути особистісні

ресурси стійкості до стресу та не нехтувати своїм психічним здоров'ям; рекомендацією є терміново змінити тип поведінки у стрес-ситуаціях та змінити своє життя.

Нервово-психічна напруга у фахівців соціономічного типу, часто проявляється в надміру складній професійній діяльності та залежить від рівня їх стресостійкості. Високий рівень нервово-психічної напруги характеризується:

- низьким рівнем стресостійкості, що перешкоджає сприйняттю стрес-ситуації;
- низьким рівнем розвитку інтелектуальних здібностей щодо розв'язання стрес-ситуацій;
- дефіцитом необхідної, новітньої інформації щодо стресу, стрес-факторів та стресостійкості;
- низьким рівнем адаптаційних можливостей перед конкретними стрес-факторами;
- низьким рівнем самооцінки та самоконтролю;
- низьким рівнем розвитку емоційної та вольової сфер;
- рівнем тривожності та агресивності;
- нестабільністю емоційних станів та психіки фахівців;
- типом нервової системи;
- низьким рівнем психічного здоров'я;
- індивідуально-типологічними особливостями фахівців;
- рівнем дезадаптації до стрес-чинників;
- підвищеною чутливістю до дії зовнішніх стрес-факторів.

Вивчення рівня нервово-психічної стійкості у фахівців соціономічного типу використано тест-опитувальник «Тест нервово-психічної адаптації» (Л. Бабичева). Тест-опитувальник передбачає вибір відповіді, що найбільш підходить досліджуваному: відповіді «є і завжди було - 4 бали»; «є вже тривалий час - 3 бали»; «з'явилося останнім часом - 2 бали»; «було в минулому, але зараз уже немає - 1 бал»; «немає і не було - 0 балів».

Обробка результатів відповідей передбачає такі показники: максимальна кількість балів - 104 - стан нервово-психічної дезадаптації; мінімальна кількість балів - 0 - стан нервово-психічної адаптованості. Результати опитувальника поданні на рисунку 2.3.

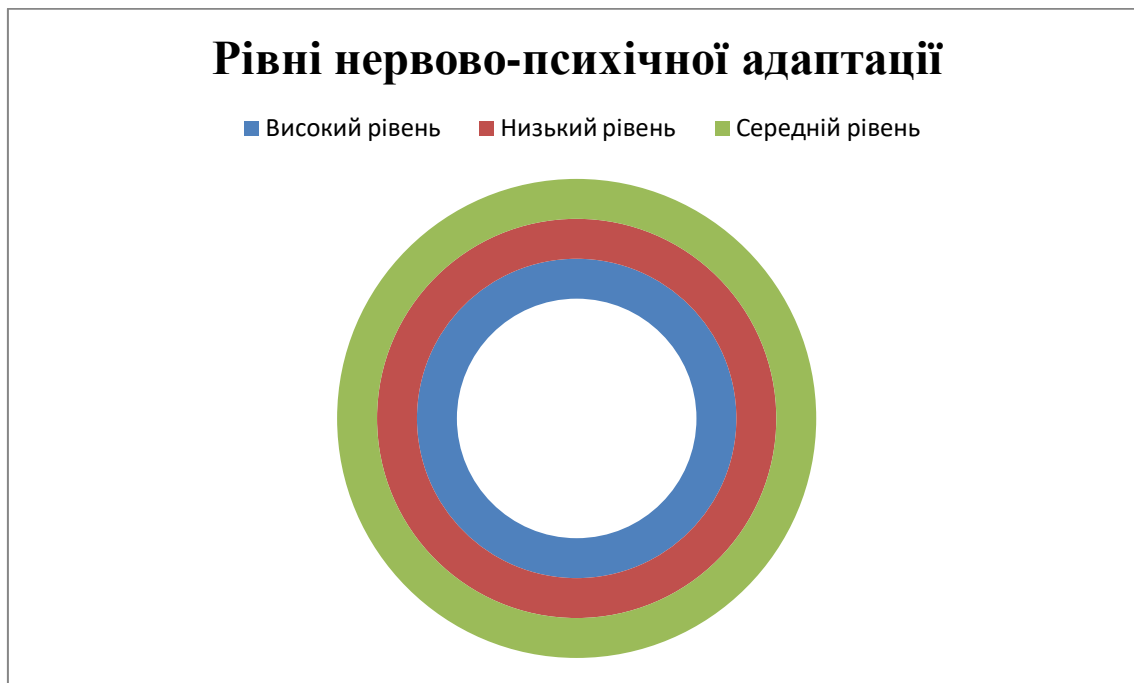


Рисунок 2.3 – Результати дослідження тесту-опитувальника «Тест нервово-психічної адаптації»

За результатами тесту визначено, що переважають середні показники нервово-психічної напруги (58 %) проявами нервово-психічної напруги є: високий рівень перевантаженості фахівців; нестача часу для власного відпочинку; погіршення сну; дисбаланс у професійному та особистісному житті; підвищена дратівливість та емпатійність до дії зовнішніх стрес-факторів; нервово-м'язова перенапруга; низький рівень стресостійкості та самоконтролю.

Для вивчення рівня стресостійкості використано тест-опитувальник «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева). Тест-опитувальник спрямовує досліджуваного на вибір запитання. Опитуваному необхідно вибрати, ті твердження, що дійсно відповідають саме йому. Відповідати слід швидко та правдиво на всі пункти, навіть, якщо певні твердження вас узагалі не стосуються.

Відповіді оцінюються за відповідною кількістю балів: 1 бал - майже завжди; 2 бали - часто; 3 бали - іноді; 4 бали - майже ніколи; 5 балів - ніколи.

Результати опитувальника поданні на рисунку 2.4

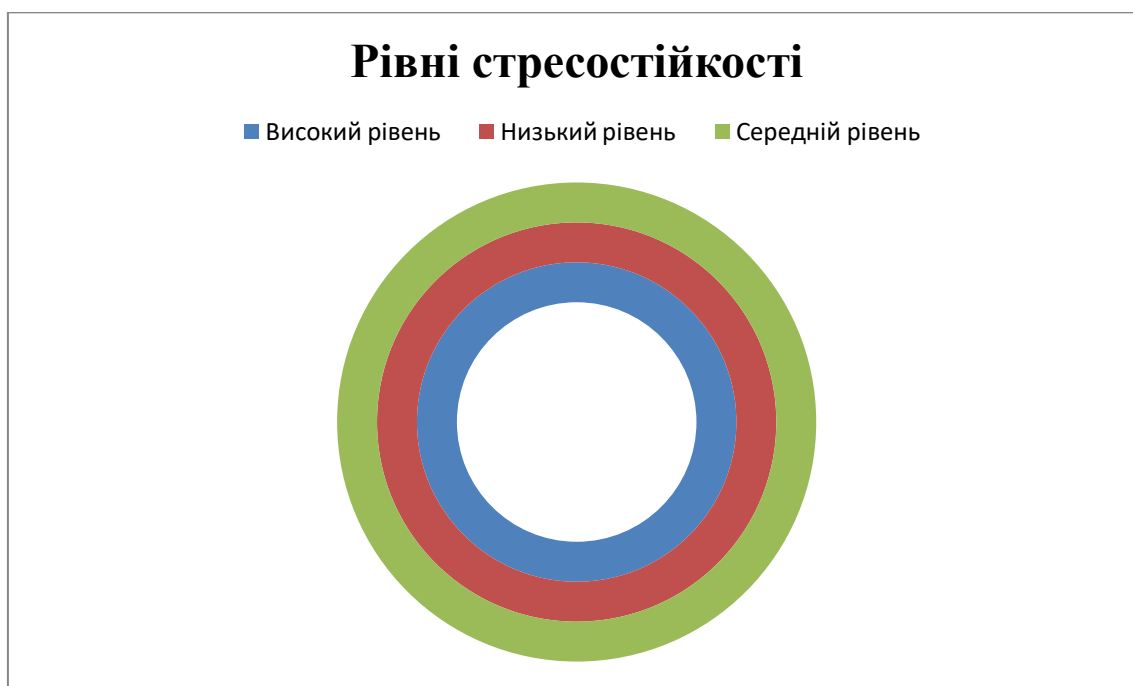


Рисунок 2.4 – Результати «Тесту стресостійкості»

У ході обробки та інтерпретації тесту, експериментатору необхідно скласти результати відповідей досліджуваних та з отриманого числа відняти 20 балів.

За результатами опитування виявлено такі показники:

- 0-20 балів (18%) – високий рівень стресостійкості, такі фахівці характеризуються високим рівнем стійкості до стрес-ситуацій та впливу стресу у професійній діяльності;

- 20-50 балів (54%) – середній рівень стресостійкості, такі фахівці характеризуються середнім рівнем стійкості до стрес-ситуацій та впливу стресу у професійній діяльності;

- 50 балів (28%) – низький рівень стресостійкості, такі фахівці характеризуються низьким рівнем стійкості до стрес-ситуацій та вразливі до стресу у професійній діяльності.

Для вивчення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю використано методику «Діагностика рівня стресостійкості» (О. Варгата). Експериментатор пропонує ряд питань методики на які необхідно обрати відповідь оцінивши її за такими показниками від 1 до 10. Прочитайте наведені твердження в опитувальнику та оберіть показник відповіді, яка вам імпонує оцінивши її від 1 до 10. Після проведеного опитування необхідно підсумувати загальну кількість балів. Це дозволить визначити ваш рівень стресостійкості. Чим більшу кількість балів ви набрали, тим вищий рівень стресостійкості і навпаки.

№/№	Питання	Бали
1.	Часто я впевнена у своїх силах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Часто я впевнена у своїх висловлюваннях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Часто я вмію зосереджуватися на досягненні своєї мети	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Часто я адекватно виражаю свої почуття та емоції	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Часто я здатна сприймати неконструктивну критику	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Часто я раціонально використовую свій час	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Часто я ефективно працюю в команді	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Часто я конструктивно та ефективно розв'язую конфлікти	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Часто я швидко адаптуюся до стрес-ситуації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Часто я прагну до самовдосконалення та саморозвитку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Результати методики «Діагностика рівня стресостійкості» з метою вивчення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю використано методику поданні на рисунку 2.5

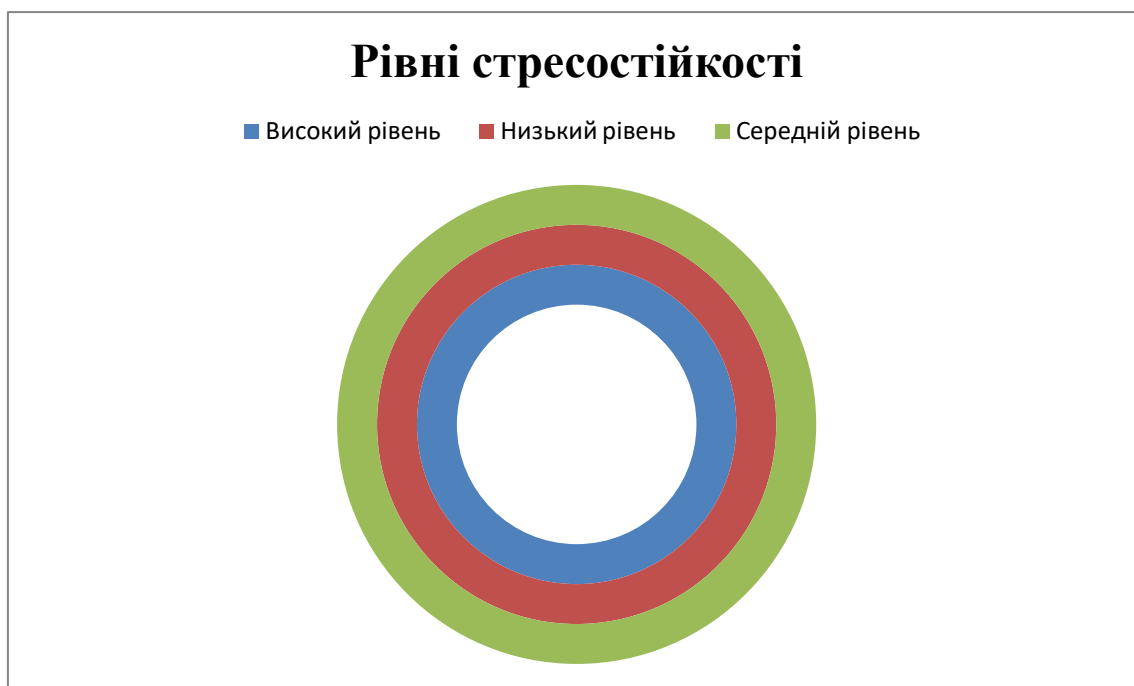


Рисунок 2.5 – Результати за методикою «Діагностики рівня стресостійкості»

За результатами методики визначено такі показники:

- низький рівень стресостійкості визначено у 28 % опитуваних;
- середній рівень стресостійкості констатовано у 54 % респондентів;
- високий рівень стресостійкості встановлено у 18 % досліджуваних.

Таким чином, за результатами психодіагностичного дослідження визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками, а саме: адекватно оцінювати власні сильні та слабкі сторони; усвідомлювати власні емоції та емоції інших; усвідомлювати власний психологічний потенціал та особистісні ресурси; реалізовувати особистісно-професійну сферу; визначати пріоритетні цілі та завдання; адекватно виражати та керувати власними емоціями; обирати стратегії та моделі поведінки у стрес-ситуації; адекватно сприймати критику; самомотивувати себе та мотивувати інших; позитивно налаштовуватися на спілкування; ефективно працювати в команді та використовувати час; умінням швидко визначати стрес-фактори та адаптуватися до стрес-ситуацій.

2.2 Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери

Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є необхідним комплексом щодо розвитку психологічної компетентності та стійкості до стрес-ситуацій без шкоди для психічного здоров'я на різних етапах професійної діяльності.

Основними психологічними чинниками розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери визначено:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості;
- низький рівень емоційної стійкості та стабільності;
- низький рівень психологічної та емоційної компетентності;
- високий рівень тривожності та агресивності;
- наявність стрес-факторів, що перевищують адаптаційні можливості особистості;
- низький рівень адаптивних можливостей організму особистості;
- низький рівень емоційної та когнітивної сфери негативне сприйняття та прогноз стрес-ситуації;
- низький рівень самоконтролю та саморегуляції;
- відсутність ефективних стратегій копінг-поведінки у стрес-ситуаціях.

Основними напрямками соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери визначено:

- психологічна підтримка розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери та сприяння саморозкриттю кожного учасника;
- психологічне консультування щодо розвитку психологічних ресурсів, що забезпечать особистість можливостями подолання важких стрес-ситуацій;
- психологічне консультування щодо розвитку копінг-ресурсів, що забезпечать психологічний фон та розвиток копінг-стратегій щодо подолання стрес-ситуацій;

- психологічна діагностика рівнів стресу та стресостійкості у фахівців соціономічної сфери;

- психологічна корекція розробка психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери;

- психологічна профілактика передбачає попередження емоціогенності у фахівців соціономічної сфери, що можуть вплинути на погіршення психічного здоров'я та зниження рівня їх стресостійкості.

Мета соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери: є розробка комплексу системи тренінгових занять, що передбачає: психологічну підтримку розвитку стресостійкості; психологічне консультування щодо розвитку психологічних ресурсів та копінг-ресурсів, психодіагностику рівнів стресостійкості; психологічну корекцію стресостійкості; психологічну профілактику та попередження емоціогенності у фахівців соціономічної сфери.

Завданнями соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату між усіма учасниками тренінгових занять;

- сприяння розвитку психологічних ресурсів щодо подолання стрес-ситуацій;

- сприяння розвитку копінг-ресурсів щодо розвитку ефективних копінг-стратегій;

- підбір психодіагностичного інструментарію (методик, тестів, опитувальників) та вивчення рівнів стресостійкості фахівців соціономічної сфери;

- розробка психокорекційних занять щодо усунення стрес-чинників, стрес-факторів, стрес-симптомів;

- впровадження психотехнік та інтерактивних методів запобігання емоціогенності та стресостійкості фахівців соціономічного профілю;

- розробка психологічного супроводу розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери;

- розробка психопрофілактичних заходів передбачає попередження емоціогенності у фахівців соціономічної сфери, що можуть вплинути на погіршення психічного здоров'я та зниження рівня їх стресостійкості.

- впровадження психопрофілактичних заходів щодо запобігання зниження рівня стресостійкості та рівня психічного здоров'я у фахівців соціономічної сфери.

Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є інноваційним методом соціально-психологічного впливу, який здійснюється у процесі інтерактивної взаємодії усіх учасників тренінгових занять, що об'єднанні єдиною ціллю розвитку стійкості до стресу.

Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери здійснювався з урахуванням таких принципів, як:

- принцип морально-психологічної детермінації, означає залежність психічних явищ від моральних цінностей особистості. Даний принцип сприятиме розвитку таких якостей, як: чесність, совість, порядність, відповідальність. Сформовані моральні якості сприятимуть розвитку стресостійкості, врівноваженості, силі характеру особистості, що в подальшому актуалізуються у виникаючій стрес-ситуації;

- принцип позитивного відношення до стрес-ситуації. Даний принцип полягає у позитивному ставленні учасників до стрес-ситуацій у реальному житті. Реалізацію даного принципу необхідно розглядати, як умову певного завдання, що потрібно вирішити в стрес-ситуаціях з позитивної позиції його подолання. Принцип позитивного відношення розвиває позитивне мислення учасників та вміння творчо, альтернативно вирішувати стрес-ситуації, запобігаючи при цьому вияву негативних почуттів та емоцій.

- принцип ціннісної-орієнтації особистості. Даний принцип передбачає орієнтацію на особистість, яка проявляється в інтелектуальності,

емоційності, мотиваційності, вольових якостях та моральності. Реалізація даного принципу спрямована на кращі якості особистості та повного взаєморозуміння учасників тренінгу.

- принцип конгруентності. Даний принцип проявляється у єдності системи ставлень особистості та її поведінки. Принцип конгруентності передбачає узгодженість почуттів учасників з їх реальним життям, що свідчить про гармонійність їх характеру. Ставлення до стрес-ситуації зумовлює узгодженість поведінки особистості та вибір методів її розв'язання, що сприяє розвитку конгруентності та гармонійності характеру учасників;

- принцип гармонізації особистості. Даний принцип передбачає гармонізацію характеру, що проявляється домінуванням позитивних якостей над негативними рисами. Даний принцип є інструментом самозбереження й саморозвитку учасників психологічної групи. Гармонізація характеру передбачає розвиток самоконтролю та саморегуляції учасників на основі позитивних якостей і моральних цінностей. Перебуваючи в гармонії з моральними цінностями та принципами, учасники зможуть досягти психічного балансу, що сприятиме розвитку їх стресостійкості у непередбачуваних стрес-ситуаціях;

- принцип особистісної інтеграції. Даний принцип передбачає інтеграцію та взаємозв'язок особистісного потенціалу учасників на основі врахування: інтелектуального, морального, комунікативного, емоційного, мотиваційного вольового, психофізіологічного ресурсів. Розв'язання стрес-проблем здійснюється за допомогою підвищення рівня свідомості та рівня стресостійкості учасників з орієнтацією на гармонізацію;

- принцип самодопомоги. Даний принцип полягає у розвитку самопізнання, самомотивації, самоконтролю, саморефлексії учасників та творчості щодо знаходження засобів подолання проблемних ситуацій шляхом вибору копінг-стратегій, що сприятиме їх саморозвитку та адаптації у стрес-ситуаціях [21].

Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери передбачає виконання тренером ряду задач по відношенню до власної діяльності та до діяльності учасників, зокрема:

Задачі тренера до себе:

- постійна робота над собою та самовдосконалення;
- формування особистісного прикладу;
- толерантність у міжособистісній взаємодії.

Задачі тренера по відношенню до учасників тренінгу:

- створення невимушеної атмосфери між учасниками;
- мотивування учасників до саморозвитку;
- допомога в усвідомленні шляхів розв'язання проблеми;
- навчання учасників психотехнікам розвитку стресостійкості;
- допомога у створенні гармонійного образу та ефективної моделі поведінки у стрес-ситуаціях.

Основною формою роботи соціально-психологічного тренінгу розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери було обрано тренінгові заняття, що склалися з теоретичної частини та практичної частини відпрацювання психотехнік щодо розвитку стресостійкості в учасників.

На кожному занятті було визначену мету, завдання та психологічні прийоми щодо розвитку стресостійкості в учасників.

В якості комплексних методик були використані: антистресові техніки, психотехніки, психологічні вправи, психологічні прийоми та авторські методики щодо розвитку стресостійкості у фахівців соціономічних професій.

Соціально-психологічний тренінг направлений на розвиток стресостійкості фахівців соціономічної сфери та розвиток самоуправління власною поведінкою у стрес-ситуації.

Серед реалізованих методів були використані такі, як:

- бесіди;
- дискусія;
- метод пошуку нової інформації;

- мозковий штурм;
- криголами;
- дидактичні ігри;
- метод візуалізації;
- кейс-метод;
- коло ідей;
- малюнок-проекція;
- психологічні вправи.

У соціально-психологічному тренінгу важливо використовувати методи та психотехніки комплексно, враховуючи індивідуальні особливості групи. Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери включав у себе певний цикл занять.

Заняття 1. Поняття стресостійкості особистості.

Мета заняття – ознайомити учасників з поняттями «стрес», «стійкість», «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «нервово-психологічна стійкість», «стійкість до стресу».

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

Методика організації заняття: знайомство з учасниками групи; вивчення результатів тестування за «Методикою діагностика стану стресу (К. Шрайнера)»; складання власного психологічного портрета, проведення мозкового штурму «Мої стрес-чинники», кожному учаснику необхідно перерахувати ті стрес-чинники, які впливають саме на нього у стрес-ситуації; наступним методом є ділова гра «Мої копінг-стратегії в стрес-ситуації», учасникам пропонується визначити власні стратегії та моделі поведінки у стрес-ситуації; коло ідей «Мої копінг-ресурси» учасникам пропонується перерахувати свої сильні сторони у подоланні стрес-ситуацій; психологічна вправа «Коло емоційної стійкості» метою вправи є вивчення психологічної проблеми учасниками та намалювати коло визначивши свої якості, що допомагають бути стійкими до стрес-ситуацій, далі необхідно

змоделювати одну з позитивних якостей; психологічна вправа «Стрес-валіза» метою вправи є покласти свої стресори у валізу та залишити їх закритими у валізі, дана вправа допоможе учасникам звільнитися від стрес-факторів та переключитися на позитивний лад; малюнок-проекція «Мої позитивні емоції», необхідно намалювати малюнок відтворивши свої позитивні емоції.

Заняття 2. Психологічні чинники стресостійкості.

Мета заняття – ознайомити слухачів з психологічними чинниками стресостійкості.

Завдання заняття – ознайомити учасників з позитивними та негативними чинниками, що впливають на розвиток стресостійкості.

Методика організації заняття: ознайомлення з психологічними чинниками, що впливають на розвиток стресостійкості, зокрема: адекватність оцінювати свої сильні та слабкі сторони; усвідомлення власних емоцій та емоцій інших; усвідомлення власного особистісного потенціалу; усвідомлення власної індивідуальності; визначення пріоритетних цілей; адекватність виражати свої почуття та емоції; керування власними емоціями та поведінкою; переживання невдачі та неконструктивної критики; мотивування себе та інших; емоційність налаштування на спілкування; впевненість застосовувати ефективні стратегії спілкування; ефективність командної роботи; раціональність використання часу; критичність та творчість мислення; адекватність себе оцінювати; ефективність прийняття рішення; позитивність ставитися до себе та інших людей та світу; конструктивність та ефективність розв'язувати конфлікти; швидкість адаптуватися до стрес-ситуацій; визначення стрес-фактори; проведення психологічного тесту «Тест нервово-психічної адаптації» (Л. Бабичева), проблемні запитання: «Які стрес-чинники є для вас негативними?, Які стрес-чинники є для вас позитивними?» учасникам пропонуються проблемні запитання та завдання тренера допомогти учасникам розкритися та зняти психоемоційну напругу; мозковий штурм «Мої стресори» учасники називають стресор, тренер записує стресор складаючи словник стресорів;

коло ідей «Мої особистісні ресурси» учасникам пропонується описати власні особистісні ресурси, та описати, як вони використовують їх, і як у них це виходить; вправа «Психологічний ресурс» учасникам пропонується пригадати власні психологічні ресурси та, як вони допомагають у різних стрес-ситуаціях; вправа «Мій позитивний образ» метою вправи є використання сприятливих позитивних образів, завдання психологічної вправи досягнути внутрішньої гармонії та розвинути здатність до стресостійкості; підведення підсумків, домашнє завдання: підібрати цитату про стресостійкість, малюнок-проекція «Мій імідж стресостійкості», розробити власні рекомендації щодо розвитку стресостійкості.

Заняття 3. Психологія копінг-поведінки особистості.

Мета заняття – ознайомити учасників з поняттями копінг-ресурси, копінг-поведінка та копінг-стратегії.

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

Методика організації заняття: інформаційні повідомлення, ознайомити з поведінковими копінг-стратегіями, що поділяються на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні; ознайомити копінг-стратегіями «уникання» та «домінування»; діагностику «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева), мозковий штурм «Моя задоволеність роботою»; проективний малюнок «Стрес плюс», описати позитивні сторони стресу; «Стрес мінус» описати негативні сторони стрес; обговорення та розігрування кожного з учасників власної копінг-стратегії «Уникання» та «Домінування»; використання методик «Ні» - «Так» тренер пропонує учасникам проблемні ситуації організовуючи роботу взаємної комунікації та перетворення мислення учасників, у ході поставленого питання учасники мають сказати «ні», там де завжди казали «так» і навпаки; методика «Подорож у власне дитинство» учасникам пропонується поринути у дитинство та пригадати власні дитячі емоції; підведення підсумків, домашнє завдання: малюнок-проекція «Моє професійне дерево», розробити власний тайм-менеджмент.

Заключне заняття.

Мета заняття – підведення підсумків соціально-психологічного тренінгу.

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

Методика організації заняття: повторна діагностика рівнів стресостійкості. Повторне діагностування дозволить з'ясувати психологічні проблеми учасників та здійснити ціннісне вивчення рис характеру, особистісних якостей, рівня розвитку стресостійкості особистості. На заключному етапі діагностики тренер займає активну позицію визначаючи коло психологічних проблем учасників, висуває гіпотези щодо психологічних причин їх виникнення, аналізує психологічні ресурси учасників щодо вирішення проблеми. Вивчення рівня розвитку стресостійкості доцільно за такими методиками: «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» (Холмса й Раге), «Методика для діагностики стану стресу (К. Шрайнер)» «Тест на визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований Т. Продун), «Тест нервово-психічної адаптації» (Л. Бабичева), «Тест стресостійкості (Л. Бабичева); обговорення результатів соціально-психологічного тренінгу, написання есе «Мої перетворення та зміни» презентація та обговорення.

Заклучна частині соціально-психологічного тренінгу розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю доцільно провести повторну психодіагностику з метою отримання інформації щодо особистісних змін учасників соціально-психологічного тренінгу та визначення у подальшому психокорекції.

Таким чином, соціально-психологічного тренінг є необхідним психологічним комплексом заходів щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю та збереження їх психічного здоров'я.

2.3 Психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери

Сьогодні зростає значення психологічного ресурсу особистості у підвищенні ефективності професійної діяльності. Це зумовлено зростанням вимог до професій соціономічного типу, що передбачають наявність стресостійкості та потребують адаптованості від фахівців, їх здатності до подолання професійних криз, особистісних дисгармоній та психологічних перешкод. Все це зумовлює розробку комплексної системи психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери. Постає потреба у впровадженні інноваційних форм психологічного супроводу з метою розробки ефективних психологічних засобів щодо підвищення рівня стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Психологічний супровід щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери визначається, як:

- по-перше, систематичність професійної діяльності спрямовану на усвідомлення соціально-психологічних умов для розвитку та удосконалення особистості;
- по-друге, як мультидисциплінарний метод, що забезпечує взаємозв'язок можливостей фахівців у професійній діяльності, спрямований на розвиток особистості;
- по-третє, суб'єктно-суб'єктна взаємодія учасників, де основними принципами роботи є активність, взаємодія та результативність.

Психологічний супровід визначено, як систему інноваційно-психологічних заходів спрямованих на створення спеціальних умов для ефективного розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери. Психологічний супровід постає, як комплекс підходів, змісту, форм та методів навчання щодо розвитку стресостійкості [21].

Психологічний супровід включає в себе такі компоненти:

1. Моніторинг рівня стресостійкості фахівців соціономічної сфери, що дозволить визначити динаміку особистісно-професійного розвитку та своєчасно реагувати на психологічні зміни у розвитку особистості. Моніторингове дослідження базується на методах психодіагностики та спрямоване на вивчення психологічних особливостей стресостійкості особистості фахівця соціономічної сфери.

2. Психологічна просвіта фахівців соціономічної сфери сприяє надбанні психологічних знань, необхідних для усвідомлення та розвитку стресостійкості. Психологічна просвіта організовується психологічними спецкурсами, семінарами, заходами, неформальними ситуаціями спілкування із фахівцями соціономічної сфери.

3. Психологічна допомога фахівцям соціономічної сфери спрямована на подолання професійних криз, психологічних дисгармоній та психологічних труднощів у процесі особистісного розвитку. Методи психологічної профілактики, психокорекції, психоконсультації сприяють особистісному розвитку стресостійкості фахівців. Методами психологічного супроводу визначають: психодіагностику, інтерактивні лекції, соціально-психологічний тренінг, індивідуальне й групове консультації, включення до психологічних спецкурсів, створення спеціальних умов для особистісного зростання, саморозвитку, самореалізації фахівців соціономічної сфери, як суб'єктів власної життєтворчості.

Метою психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є створення психологічних умов, що сприятимуть підвищенню рівня розвитку їх гармонійності, стресостійкості та саморозвитку у професійній діяльності.

Цільова аудиторія психологічного супроводу: фахівці соціономічних професій.

Завданнями психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є:

- психодіагностика наявного психологічного стану та рівня стресостійкості;
- адаптація до стрес-ситуацій;
- психокорекція відхилень та негативних проявів у поведінці;
- просвіта та психологічне оздоровлення з використанням психотехнік;
- розширення самосвідомості та розвиток пізнавальних процесів;
- розвиток комунікативних здібностей та здатності до стресостійкості;
- актуалізація емоційного потенціалу та психологічних ресурсів особистості;
- розвиток копінг-стратегій та оволодіння моделями копінг-поведінки у стресових ситуаціях;
- психологічна підтримка у вирішенні стрес-ситуацій;
- гармонізація розвитку стресостійкості учасників;
- формування важливих якостей стійкості до стресу у майбутніх фахівців.

Для здійснення психологічного супроводу варто використовувати, як індивідуальні так і групові форми роботи (психодіагностичні, лекційні, семінарські, психотренінгові заняття). Напрямами психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери визначено: психодіагностичний, соціально-адаптаційний, профорієнтаційний, психоконсультативний.

Змістовим наповненням психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є:

- соціально-психологічна адаптація до стрес-чинників;
- ідентифікація себе та розвиток здатності до стресостійкості;
- корекція поведінки та негативних станів;
- психологічна допомога у подоланні професійних криз особистості;

- психологічна підтримка у розв'язанні складних стрес-ситуацій;
- усвідомлення власних психологічних проблем;
- допомога у розв'язанні внутрішньо особистісних конфліктів;
- опанування навичками конструктивного входження у стрес-ситуацію;
- гармонізація стосунків з колегами;
- розвиток психологічної компетентності особистості;
- допомога в усвідомленні психологічного механізму стресостійкості;
- розвиток саморегуляції та навичок подолання стресу;
- формування позитивного мислення сприйняття стрес-ситуації, позитивних почуттів, комунікативних якостей, сили волі, стресостійкості);
- набуття навичок здійснення власного вибору та прийняття рішення у стрес-ситуаціях;

Психологічний супровід щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери має групові та індивідуальні форми:

- індивідуальні форми психологічного супроводу включають індивідуальне психологічне консультування здобувачів, викладачів, слухачів;
- групові форми психологічного супроводу включають психологічну просвіту, що передбачає три етапи (діагностичний, інформаційний, рефлексивний) та роботу з усіма учасниками (здобувачами, педагогами, слухачами, психологами).

Розглянемо етапи психологічної просвіти.

1. Діагностичним етап передбачає:

- вивчення психологічних якостей стресостійкості фахівців;
- вивчення психологічних особливостей характеру, потенціалу, мотивації, здібностей;
- вивчення психологічних проблем у стрес-ситуаціях;
- проведення групової психодіагностики та індивідуального психологічного консультування;
- розвиток самоконтролю, самоусвідомлення та саморефлексії у стрес-ситуаціях.

2. Інформаційний етап передбачає:

- підвищення рівня просвіти фахівців щодо стресостійкості та механізмів захисту від стресу;
- методологічні семінари та проведення заходів;
- використання психологічних засобів (лекційних занять, тематичних майстер-класів, рольових ігор, диспутів, перегляд відео фрагментів та фільмів) присвячених проблемі стресостійкості.

2. Рефлексивний етап передбачає:

- ознайомлення слухачів із копінг-стратегіями та розвиток ефективних навичок стійкості до стресу;
- реалізацію методів індивідуального психологічного консультування та інтерактивних лекцій за тематикою: «Психологія стресостійкості особистості».

Запропоновані інтерактивні лекції необхідно поєднувати з соціально-психологічним тренінгом. Пропонуємо орієнтовну тематику питань, що слід розглянути:

- поняття «стрес», «стійкість», «стресостійкість»;
- психологічні механізми стресостійкості;
- психологічні закономірності стресостійкості;
- психологічні чинники стресостійкості;
- психологічні умови стресостійкості;
- психологічні якості стресостійкості;
- психологічні характеристики стресостійкості;
- психологічні компетентності стресостійкості;
- психологічні ресурси стресостійкості;
- стратегії поведінки у стрес-ситуаціях;
- стратегії захисту у стрес-ситуаціях;
- особливості стрес-середовища;
- психотехніки розвитку стресостійкості.
- діагностичний інструментарій вивчення стресостійкості.

Психологічний супровід щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери передбачає:

- розробку та представлення презентацій у вигляді доповідей, інсценувань, імпрровізацій за алгоритмом:
 - визначення якостей стресостійкості, їх сутність;
 - етапи формування стресостійкості;
 - психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості та подолання негативних почуттів;
 - визначення позитивних емоцій, що впливають на розвиток стресостійкості;
 - наведення прикладів власних стрес ситуацій та описів, як доводилось спостерігати розвиток стресостійкості та, як це впливало на власне життя;
- проведення мозкового штурму «Стрес у моєму житті»;
- проведення дискусій «Моє «так» та Моє «ні», учасникам пропонується обґрунтувати, коли і як часто вони вживаю «так» або «ні» у стрес-ситуаціях;
- проведення круглого столу «Психотехніки розвитку стресостійкості»;
- розробка та презентація творчих проєктів за темою: «Психологія стресостійкості», творчі проєкти представляються за такими критеріями: (творчість - наскільки подана інформація сприяє конструктивну розвитку стресостійкості; практичність - ознайомлення з психотехніками та рекомендаціями щодо розвитку стресостійкості; оригінальність підходу до презентаційних матеріалів).
- перегляд відео фрагментів та фільмів з наступним їх обговоренням;
- залучення до імпрровізацій з метою розвитку стресостійкості та корекції власної поведінки;
- проведення рольових ігор «Ухилення» та «Домінування», метою рольових ігор є аналіз особливостей власної поведінки, за необхідності корекції поведінки учасників та набуття навичок саморегуляції на основі

програвання своєї поведінки для можливостей її зміни. Після закінчення гри слід обговорити те, що відчували учасники та, що вони зрозуміли».

На обговорення виносяться наступні питання:

1. Які якості стресостійкості особистості були продемонстровані?
2. Які цікаві стратегії поведінки використали учасники під час рольової гри?
3. Чи комфортно учасники почували себе під час виконання відповідних ролей?

Учасники в процесі обговорення можуть давати власні поради.

- проведення психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості.

Психологічний тренінг включає такі завдання:

- формування мотивації учасників та гармонізації власного характеру, самопізнання, самовдосконалення, саморозвиток;
- усвідомлення взаємозв'язків між наявністю дисгармоній характеру та наявних психологічних проблем особистості;
- набуття навичок саморефлексії та стійкості до стресу;
- формування позитивного мислення учасників;
- розвиток самоствавлення особистості на основі власного прийняття рис характеру та визнання своїх помилок;
- розвиток позитивних почуттів та емоцій;
- розвиток здатності до адекватного самооцінювання та самоконтролю;
- апробація стратегій копінг-поведінки та корекція деструктивних рис;
- розвиток здатності до самоактуалізації та самовдосконалення особистості.

Психологічний тренінг щодо розвитку стресостійкості. включає два модулі: Модуль I: «Розвиток стресостійкості особистості» та Модуль II «Стратегії поведінки особистості у стрес-ситуаціях»

Модуль I: «Розвиток стресостійкості особистості» має на меті: актуалізацію мотивації самопізнання стресу, усвідомлення та самовдосконалення позитивних рис характеру; саморефлексію власних думок та якостей стійкості до стресу, розвиток здатності до стресостійкості та свідомого визнання своїх помилок у стрес-ситуаціях.

В модулі II «Стратегії поведінки особистості у стрес-ситуаціях» приділена увага на формування саморегуляції на основі набуття власного досвіду, розвиток позитивних рис особистості, контролю негативних емоцій та проявів у поведінці; апробації технік копінг-поведінки в ході імпровізації, розігрування складних стрес-ситуацій.

В результаті психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості учасники мають вміти:

- диференціювати позитивні та негативні риси характеру;
- рефлексувати свої психологічні стани та почуття;
- застосовувати отримані знання на практиці у стрес-ситуаціях;
- володіти прийомами саморегуляції;
- володіти техніками позитивного мислення;
- уміти керувати своїми думками та емоціями;
- здійснювати регуляцію емоцій та поведінки;
- володіти комунікативними вміннями;
- вміти опановувати стрес;
- володіти навичками стресостійкості;
- володіти стратегіями та техніками стресостійкості;
- уміти адекватно оцінювати себе та інших у стрес-ситуації;
- уміти використовувати власні психологічні ресурси щодо стрес-ситуації;
- володіти навичками самоконтролю та саморефлексії;
- володіти навичками корекції негативних якостей та негативних проявів поведінки [44].

Психологічними рекомендаціями розвитку стресостійкості фахівців соціальної сфери можуть бути наступні:

- необхідно володіти навичками тайм менеджменту (планувати свою роботу на день, на тиждень, на місяць);
- правильно розподіляти робоче навантаження; не відкладати важливі, об'ємні справи на останній день;
- необхідно використовувати щоденники та встановити програми нагадування на мобільний телефон;
- необхідно ефективно організувати своє робоче місце так, щоб усе знаходилося під рукою та на зручних місцях;
- необхідно слідкувати за порядком свого робочого місця;
- необхідно дотримуватися постійного режиму дня;
- необхідно вести активний спосіб життя та проводити більше часу на свіжому повітрі;
- необхідно збалансовано харчуватись та випивати достатню кількість води;
- необхідно регулярно виконувати вправи на активізацію мислення та розвиток пам'яті;
- необхідно уміти адекватно інтерпретувати власний емоційний стан та розвивати емпатію;
- необхідно формувати вміння адекватного сприймання себе та оточуючих;
- необхідно розвивати психологічну компетентність та комунікативну компетентність;
- необхідно розвивати адекватну самооцінку та рефлексивні здібності;
- необхідно розвивати інноваційне мислення та адекватне сприйняття стрес-ситуації;
- необхідно розвивати навички стресостійкості та самоконтролю;
- необхідно розвивати особистісний потенціал та ресурси стійкості до стресу.

Методичні рекомендації психологу щодо розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери:

- здійснювати діагностику психологічних станів та рівнів стресостійкості у фахівців;
- здійснювати профілактику стресу, яка спрямована на підвищення стресостійкості у фахівців;
- здійснювати психологічну допомогу, спрямовану на подолання набутих стрес-синдромів та особистісних деформацій фахівців;
- здійснювати регулярну профілактику стресу, яка орієнтована на усунення потенційних стрес-факторів у професійній діяльності фахівців;
- здійснювати цілеспрямований вплив на психологічні умови розвитку стресостійкості у фахівців:
 - здійснювати розвиток емпатії, толерантності та моральної нормативності у фахівців;
 - здійснювати розвиток мотивації до самореалізації та отримання задоволення від результату виконаних професійних завдань;
 - здійснювати розвиток навичок проблемно-орієнтованих копінг-стратегій;
 - здійснювати розвиток інноваційного стилю мислення;
 - здійснювати розвиток самооцінки та емоційної врівноваженості;
 - здійснювати розвиток мотивації до успіху у професійній діяльності фахівців;
 - здійснювати розвиток вольової саморегуляції та самоконтролю у спілкуванні;
 - здійснювати розвиток психологічної та конфліктної компетентності;
 - здійснювати розвиток стресостійкості та навичок психічної саморегуляції;
 - здійснювати навчання методам психологічної самопомоги (аутогенне тренування, медитація, рефлексивні вправи та дихальні техніки);

- розвивати здатність викликати у себе ресурсний стан стрес-чинник із мінімізацією енергії;

- розвивати уміння управління власним життям та обставинами власного життя;

- розвиток самоконтролю та навичок аналізу власних стрес-ситуацій.

Запропоновані психологічні інструменти, дозволять суттєво посилити власні можливості фахівців витримувати стресові стани та набувати здатності у конструктивному сенсі маніпулювати стрес-ситуаціями, а також дозволить застосувати стрес-ситуації, як інструменти саме власного, особистісного, потенційного розвитку. Психологічні інструменти можуть бути ефективно використанні у психологічних тренінгах щодо розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери. Важливим аспектом психопрофілактичної роботи є навчання фахівців методам, що дозволять правильно аналізувати, інтерпретувати стрес-ситуації та надавати їм адекватної оцінки. Також для розвитку стресостійкості доцільно використовувати різноманітні рольові та інтелектуальні ігри, дискусії, метод кейсів (конкретні випадки стрес-ситуацій у професійній діяльності). Психологічна корекція особистості, що спрямована на розвиток її стресостійкості пов'язана з вивченням дисбалансу між стрес-факторами та психологічними ресурсами. Реалізація психологічної корекції здійснюється за допомогою психологічних тренінгів та психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Важливим аспектом психокорекції є виявлення актуальних проблем особистості, що безпосередньо або опосередковано можуть впливати на розвиток стресостійкості фахівців. Основні завдання щодо розвитку стресостійкості у фахівців зумовлені вчасною психодіагностикою особистісних якостей; ідентифікацією стресового стану та його врегулювання; визначенням стрес-факторів, доцільністю засобів для вирішення стрес-ситуації; розширенням їх психологічних ресурсів та рівня адаптації до стрес-ситуації.

Висновки до розділу

Проведене психодіагностичне дослідження дозволило визначити рівні стресостійкості фахівців соціономічного типу. Дане дослідження проводилось на базі Центру раннього розвитку «Вільні» у якому взяли участь 30 фахівців соціономічного типу. За результатами дослідження визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками й уміннями адекватно оцінювати, усвідомлювати, виражати, керувати власними емоціями та обирати моделі поведінки у стрес-ситуації.

На основі визначених даних розроблено соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери, що передбачає: психологічну підтримку розвитку стресостійкості; психологічне консультування щодо розвитку психологічних ресурсів та копінг-ресурсів, психодіагностику рівнів стресостійкості; психологічну корекцію стресостійкості; психологічну профілактику та попередження емоціогенності у фахівців соціономічної сфери.

Підсумовуючі отримані результати, запропоновано психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери, що передбачає систему інноваційно-психологічних заходів спрямованих на створення спеціальних умов для ефективного розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Рекомендовані психологічні інструменти, що дозволять суттєво посилити власні можливості фахівців витримувати стресові стани та набувати здатності у конструктивному сенсі маніпулювати стрес-ситуаціями, а також дозволять застосувати стрес-ситуації, як інструменти саме власного, особистісного, потенційного розвитку.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано сучасний стан проблеми розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери у психологічній літературі. Визначено, що у психологічній літературі стресостійкість характеризується індивідуально-особистісними якостями фахівця, які проявляються у соціально-психологічній адаптації переносити надмірні інтелектуально-емоційні перевантаження в професійній діяльності, забезпечуючи при цьому високий рівень емоційної лабільності без шкідливих наслідків для психічного здоров'я.

2. Здійснений психологічний аналіз сутності поняття стресостійкості дозволив розкрити психологічні аспекти, чинники, фактори, механізми, детермінанти, характеристики, властивості, що сприяють створенню цілісної структурної моделі розвитку стресостійкості особистості фахівців соціономічного профілю. Дана структурна модель дозволить фахівцям соціономічного профілю оптимально адаптуватися до стресових ситуацій та забезпечить здатністю до саморегуляції у професійній діяльності.

3. Здійснено психодіагностичне дослідження рівнів розвитку стресостійкості та визначено середні показники розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

4. Розроблено психологічний супровід розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери, що включає в себе такі компоненти, як: моніторинг рівня стресостійкості фахівців соціономічної сфери, що спрямований на вивчення психологічних особливостей стресостійкості особистості фахівця соціономічної сфери; психологічна просвіта фахівців соціономічної сфери, що сприяє надбанню психологічних знань, необхідних для усвідомлення та розвитку стресостійкості; психологічна допомога фахівцям соціономічної сфери, що спрямована на подолання професійних криз, психологічних дисгармоній та психологічних труднощів у процесі професійно-особистісного розвитку.