

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний економічний університет
Юридичний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

Свірк Руслан Романович

**Особливості формування прийомів і навичок стресостійкості у
майбутніх соціальних працівників/Peculiarities of forming
techniques and skills of stress resistance in future social workers**

спеціальність 231 – Соціальна робота
магістерська програма – Соціальна робота
Магістерська робота

Виконав студент групи СРм-21
Свірк Руслан Романович

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент А.Н. Гірняк

Магістерську роботу допущено
до захисту:

« ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри
_____ **А. В. Фурман**

ТЕРНОПІЛЬ -2018

РЕЗЮМЕ

Магістерська робота охоплює 119 сторінок (93 сторінки основного тексту) та список використаних джерел із 96 найменувань.

Мета магістерської роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати систему заходів з формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Об'єкт дослідження – стресостійкість майбутніх соціальних працівників на етапі навчання у вищому закладі освіти.

Предмет дослідження – особливості формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Одержані висновки та їх новизна: визначено суть, структуру і специфіку феномену «стресостійкість»; визначено загальну структуру професійної діяльності фахівця соціальної сфери у взаємозв'язку з його стресостійкістю; обґрунтовано рівні та критерії виявлення стресостійкості у майбутніх соціальних працівників; охарактеризовано чинники формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі освітньо-професійної підготовки; виявлено соціально-психологічні умови, що забезпечують ефективність формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в процесі освітньо-професійної діяльності.

Ключові слова: стрес, дистрес, стресор, стресокомплекс, стресовий синдром, афект, фрустрація, апатія, самооцінка, психосоматика, пропедевтика, тренінг, навички стресостійкості, релаксація, психологічна травма, невроз.

RESUME

Master's thesis covers 119 pages (93 pages of main text) and a list of used sources of 96 titles.

The purpose of the master's work is to theoretically substantiate and experimentally test the system of measures for the formation of methods and skills of stress resistance in future social workers.

The object of the study is the stress resistance of future social workers at the stage of studying at a higher education institution.

The subject of the study is the peculiarities of the formation of methods and skills of stress resistance in future social workers.

The obtained conclusions and their novelty: the essence, structure and specificity of the phenomenon of "stress resistance" are determined; the general structure of the professional activity of a specialist in the social sphere in relation to its stress resistance is determined; Levels and criteria for identifying stress susceptibility in future social workers are substantiated; the factors of formation of stress resistance of future social workers in the process of educational and professional training are characterized; revealed socio-psychological conditions that ensure the effectiveness of forming methods and skills of stress resistance in future social workers in the process of educational and professional activities.

Key words: stress, distress, stressor, stress complex, stress syndrome, affect, frustration, apathy, self-esteem, psychosomatics, propaedeutics, training, stress-resistance skills, relaxation, psychological trauma, neurosis.

АНОТАЦІЯ

Свірк Руслан Романович. Особливості формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістр за спеціальністю 231 „Соціальна робота” – Тернопільський національний економічний університет. Юридичний факультет. – Тернопіль – 2018.

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано сутнісний зміст та роль стресостійкості як інтегральної властивості особистості, визначено соціально–психологічні та вікові особливості формування стресостійкості у студентському віці, виявлено сприятливі умови та чинники формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі освітньо-професійної підготовки, розроблено, науково обґрунтовано та апробовано систему заходів (в т.ч. програму тренінгу) з формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

ANNOTATION

Svirik Ruslan. Peculiarities of forming techniques and skills of stress resistance in future social workers. – Manuscript.

Research on the receipt of educationally-qualifying level of Master after specialty 231 “Social works” the – Ternopil National Economic University. Faculty of Law. – Ternopil of – 2018.

The substantive content and role of stress resistance as the integral property of the individual are theoretically substantiated, social-psychological and age-old peculiarities of the formation of stress-resistance in the student's age are determined, favorable conditions and factors of formation of stress-resistance of future social workers in the process of educational and professional training are revealed; A system of measures (including a training program) for developing methods and skills of stress resistance in future social workers has been developed, scientifically substantiated and tested.

ПЛАН

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Сутнісний зміст та роль стресостійкості як інтегральної властивості особистості

1.2. Соціально–психологічні та вікові умови формування стресостійкості у студентському віці

1.3. Чинники формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі освітньо–професійної підготовки

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПРИЙОМІВ І НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організація та проведення психологічного діагностування стресостійкості майбутніх соціальних працівників

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості студентів спеціальності «Соціальна робота»

2.3. Обґрунтування та перевірка ефективності тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників

Висновки до другого розділу

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Науковий керівник,
к.психол.н., доц. кафедри ПСР

Гірняк А.Н.

ЗМІСТ

ВСТУП	13
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСО-	
СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
1.1. Сутнісний зміст та роль стресостійкості як інтегральної властивості особистості.....	18
1.2. Соціально-психологічні умови та вікові особливості формування стресостійкості у студентському віці.....	29
1.3. Соціально-психологічні умови та вікові особливості формування стресостійкості у студентському віці.....	40
Висновки до другого розділу	56
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПРИЙОМІВ І НАВИЧОК СТРЕСО-	
СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
2.1. Організація та проведення психологічного діагностування стресостійкості майбутніх соціальних працівників.....	58
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості студентів спеціальності «Соціальна робота».....	66
2.3. Обґрунтування та перевірка ефективності тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.....	76
Висновки до другого розділу	92
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	97
ДОДАТКИ	104
Додаток А. Програма тренінгу стресостійкості	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. За сучасних соціокультурних умов життєдіяльність людини неможлива без максимальних за інтенсивністю та обсягом навантажень, гострого суперництва, напруженої боротьби, постійних переживань успіху або невдач, всього того, що складає семантику поняття «стрес». Безперервні змінні умови соціального середовища спричиняють необхідність формування якостей, що підвищують стійкість психіки до дії інтенсивних внутрішніх та зовнішніх подразників, тобто до дії різної інтенсивності стресорів. Великого значення набуває схильність кожної людини до дії зростаючої кількості різноманітних стресогенних чинників, що нерідко приводить до стресових ситуацій, причому часто з негативними наслідками. Дана проблема особливо важлива в період активної професійної діяльності, що є одним з ключових для сучасної людини.

Стрес – найбільш популярне поняття, яким користуються дослідники для позначення психічних станів людини у важких умовах. Його застосовують для позначення широкого кола не тільки психічних, а й фізіологічних станів, зокрема фізичної напруги чи стомлення. Більше того, унаслідок популярності терміну «стрес» ним стали позначати різноманітні явища з галузі соціології, біології, медицини та ін. Так, цей термін вживають для позначення зовнішніх впливів і ситуацій, у які може потрапити людина. Поняття «стрес» у сучасній науковій фізіології, психології, соматології, медицині містить відомості про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи організму (біологічні, психологічні, соціально–психологічні). Стрес при цьому розглядається як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, тобто як неспецифічна реакція організму людини на певні виклики. Неоднозначність розуміння феномену стресу, непослідовність у застосуванні цього терміну

спричиняють в результаті суперечливість отриманих даних, відсутність чітких критеріїв і показників при їхній інтерпретації й зіставленні.

Проблема стресу, в цілому, належить до числа класичних в психології і має багату історію. Окремі її аспекти розглядаються у руслі загальної психології (Б.Ананьєв, І.Аршава, В.Березін, Н.Левітов, Ю.Максименко, І. Наєнко, Е.Носенко, О.Саннікова, Б.Теплов, О.Чебикін та ін.), медичної психології (Ю.Олександровський, В.Віноградов, О.Кочарян, Б.Овчінніков, Г.Ушаков, Г.Сельє, Ч.Спілбергер та ін.), спортивної психології (Р.Ложкін, О.Пуні, П.Рудік, Ю.Ханін та ін.), психології професійної діяльності (В. Бодров, Є.Іванова, Е.Клімов, К.Платонов, В.Штерн та ін.). Особлива увага надається проблемі стійкості особистості до стресу і стресогенних чинників (Л.Аболін, Л.Китаєв–Смик, О.Киріленко, В.Маріщук, Е.Мілерян, В.Мільман, В.Моргун, С.Симоненко, Л.Степанова, Р.Бенджамін, Р.Грін, Р.Лазарус та інші).

Проблема стресових станів та переживання стресових ситуації також є важливим об'єктом дослідження вітчизняних і зарубіжних учених. Так, психологічною стороною стресу займалися такі видатні учені, як І. Кон, Б. Коган, С.Рубінштейн та ін. Особистісний підхід у вивченні феномена стресостійкості передбачає аналіз особливостей когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційної, характерологічної, темпераментальної, психомоторної сфер в контексті нестандартних, напружених ситуацій (Ю. Александровський, В. Бодров, М. Дьяченко, С.Кларк, Д. Уотсон) та ін.

Часто інтерес до проблеми стресових станів і стресостійкості зумовлений розширенням сфери професійної діяльності людини, що часто протікає в екстремальних умовах. На думку Л. Китаєва–Смика, Ю. Александровського, Н. Тарабріної, в сучасних умовах негативні наслідки психотравмуючих ситуацій властиві не тільки для осіб «стресогенних професій», а й для широкого кола населення («травма минулим», «травма сучасним», «травма майбутнім»). За даними наукових досліджень, наслідки психотравмуючих подій проявляються змінами в поведінковій, емоційній і

пізнавальній сферах особистості. Психотравмуючі ситуації можуть призвести до дезадаптивної поведінки, психосоматичних та нервово–психічних розладів (Ю. Александровський, Г. Нікіфоров, В. Маріщук, Н. Тарабріна, Н. Бачериков, Н. Воронцов, П. Петрик, В. Моляко, О. Морозов, Л. Крижанівська, В. Клименко та ін.).

Стресостійкість важливо розглядати як в аспекті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах професійного шляху. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих ситуацій (Т. Титаренко, Н. Чепелева), яку роль в належному функціонуванні особистості відіграє її індивідуальний досвід (О. Лактіонов), суб'єктна активність (В. Татенко, Ю. Швалб), стійкі ознаки емоціональності в структурі індивідуальності (О. Саннікова) та ін. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів (А. Маклаков, В. Берзін, В. Бодров, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко).

Проте структурно-змістовні характеристики саме стійкості до стресу (стресостійкості) як важливого чинника забезпечення психічного й фізичного здоров'я фахівця соціальної роботи, ефективності й надійності його професійної діяльності безпосередньо не розглядались, тому дослідження природи стресостійкості, детермінант її розвитку і проявів, залежності від особливостей діяльності і впливу на особистість майбутнього соціального працівника дає змогу не тільки зрозуміти сутність цього феномену, а й обґрунтувати шляхи й методи його оцінки, формування та розвитку.

Отже, недостатньо вивчені аспекти даної проблематики, що стосуються стресостійкості майбутнього соціального працівника зумовлюють необхідність системних соціально–психологічних досліджень. Розробка даної проблеми важлива не тільки в теоретичному, але і в практичному плані, зокрема, для розв'язання завдань профілактики, реабілітації, діагностики та

корекції різних психологічних і психосоціальних розладів, з уможливлення особистісної й професійної самореалізації, для психологічного забезпечення високої працездатності соціального працівника. Таким чином, актуальність і недостатня теоретична та практична розробленість даної проблематики й зумовили доцільність вибору теми дослідження «Особливості формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників».

Об'єкт дослідження – стресостійкість майбутніх соціальних працівників на етапі навчання у вищому закладі освіти.

Предмет дослідження – особливості формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати систему заходів з формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Гіпотеза. Спираючись на основні положення системного підходу та положення про стресостійкість як інтегральну властивість особистості, ми припускаємо, що цей феномен є інтегральною властивістю майбутніх соціальних працівників, а використання спеціально розробленої тренінгової програми зумовить підвищення рівня розвитку стійкості до стресу та в перспективі покращить якість професійної діяльності фахівця.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати сутнісний зміст та роль стресостійкості як інтегральної властивості особистості.
2. Визначити соціально–психологічні та вікові особливості формування стресостійкості у студентському віці.
3. Виявити сприятливі умови та чинники формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі освітньо-професійної підготовки.
4. Розробити, науково обґрунтувати та апробувати систему заходів (в т.ч. програму тренінгу) з формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Методи дослідження: теоретичні: критичний та порівняльний аналіз наукової літератури з даної проблематики, теоретичний синтез, узагальнення, ранжування; емпіричні: спостереження, закрите анкетування, тестування; психолого–педагогічний експеримент, методи кількісної і якісної обробки емпіричних даних.

Також у процесі дослідження використано діагностичний комплекс методик: методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; методика вивчення самооцінки якостей особистості Т. Дембо, С. Рубінштейна; самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома (САТ).

Теоретична значущість дослідження: визначено суть, структуру і специфіку феномену «стресостійкість»; визначено загальну структуру професійної діяльності фахівця соціальної сфери у взаємозв'язку з його стресостійкістю; обґрунтовано рівні та критерії виявлення стресостійкості у майбутніх соціальних працівників; охарактеризовано чинники формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі освітньо–професійної підготовки; виявлено соціально–психологічні умови, що забезпечують ефективність формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в процесі освітньо-професійної діяльності.

Практична значущість дослідження полягає в розробці системи заходів(в т.ч. тренінгової програми) з формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників та її експериментальній перевірці в умовах освітнього процесу сучасного ВНЗ. Теоретичні положення і результати дослідження можуть використовуватись у практиці вищих навчальних закладів, а також у системі професійної діяльності майбутніх соціальних працівників.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів, шістьох підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 119 сторінок (із них 93 сторінки основного змісту), список використаних джерел охоплює 96 найменувань.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Сутнісний зміст та роль стресостійкості як інтегральної властивості особистості

Проблема стресу в сучасний період є однією з найактуальніших тем в світовій психологічній науці та практиці. З одного боку, накопичена значна кількість багатопланових досліджень різних видів стресу – стрес життя, посттравматичний, професійний, з іншого – відмічено складність і суперечність, недостатність концептуальної розробки даного феномена. Незважаючи на той факт, що феномен стресу вивчається з початку ХХ ст. до нашого часу, не вироблено єдиної концепції стресу, і, відповідно, існують протиріччя, складності у визначеннях та поняттях. Впроваджуючи авторську концепцію або модель стресу, вчені намагаються дати і власне визначення стресу. Існує тенденція, яка виявляється в протиріччі певних концепцій, проте різні визначення стресу багато в чому повторюють один одного [37, с. 19].

Стрес (від англ. stress – «тиск, напруга») – це такий стан індивіда, що виникає як реакція-відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, котрі виводять із рівноваги фізичні або психологічні функції людини. Людина в стані стресу здатна на неймовірні (порівняно зі спокійним станом) вчинки. Так, у момент стресу в кров викидається значна кількість адреналіну, а також мобілізуються всі резерви організму; можливості людини різко зростають, але лише на певний

нетривалий час. Тривалість цього стресогенного періоду й наслідки для організму в кожній людині індивідуальні. Загальновідомо, що невеликий і не дуже тривалий стрес може бути навіть корисним для активізації діяльності, виконання певної роботи, і нешкідливий для людини, а тривалий і значний стрес може призвести до різних небажаних негативних наслідків.

Незважаючи на той факт, що феномен стресу вивчається з початку ХХ ст. до нашого часу, не вироблено єдиної концепції стресу, і, відповідно, існують протиріччя, складності у визначеннях та поняттях. Впроваджуючи авторську концепцію або модель стресу, вчені намагаються дати і власне визначення стресу. Існує тенденція, яка виявляється в протиріччі певних концепцій, проте різні визначення стресу багато в чому повторюють один одного [19, с. 9–10].

Аналізована категорія, яка одержала сучасний період значне поширення, уперше була введена у науковий обіг стосовно технічних об'єктів. У XVII столітті англійський учений Р.Гук використав термін «стрес» для характеристики різноманітних об'єктів (наприклад, мостів), що зазнають навантаження [4, с. 29]. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття стресу в сучасній фізіології, психології, медицині містить положення про зв'язки стресових станів з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціальні) і з опором вказаному навантаженню. Відповідно до цих положень стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається із низки неспецифічно викликаних змін, як неспецифічна реакція-відповідь організму на певні вимоги.

Термін *стрес* (англ.: тиск, напруга) використовується в низці наукових та навчальних дисциплін для визначення широкого кола психічних та фізіологічних станів, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи або складні ситуації. Первинне поняття «стресу» виникло в фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливий вплив («загальний адаптаційний синдром» Г. Сельє [32]). Пізніше поняття стресу використовувалось для опису широкого кола станів індивіда в

несприятливих умовах на біологічному, фізіологічному, психологічному рівнях [35, с. 21–22]. У сучасній психологічній науці та науковій практиці закріпилося розмежування категорій «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес», яке ввів відомий дослідник стресу Р. Лазарус [19, с. 23–24].

Фізіологічний стрес (виходячи з концепції Г.Сельє) – стан, який виявляється у тварини та людини на фізіологічному рівні під впливом таких стрес–факторів, як надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули, забруднення дихання і т.п. «Адаптаційний синдром» має три стадії – тривога, опір, адаптація або виснаження.

Психологічний стрес – стан дуже, навіть надмірно високої психологічної напруги, яка може здійснювати негативний вплив на стан, поведінку, діяльність людини під впливом різних стрес–факторів (ситуації образи, погрози, невизначеності, інформаційне перенавантаження) [3, с. 13–14]. Поглиблено вивчаючи певний тип стресу, учені намагаються акцентувати увагу на специфічних механізмах досліджуваного феномена, не виключаючи особливості інших типів чи видів стресових станів. Наприклад, вказане визначення можна віднести і до комунікативного стресу. При дослідженні комунікативного стресу до уваги беруться як психофізіологічні, так і індивідуально–психологічні прояви.

Комунікативний стрес, який охоплює складність структури спілкування (інтерактивну, перцептивну, комунікативну) слід розглядати на рівні вивчення інформаційних та емоційних проявів. Крім того, значення будуть мати: вид діяльності (професійної, учбової), в яких проявляється комунікативний стрес, та особистісні стрес–фактори, які спричинюють виникнення комунікативного стресу (індивідуальні, типологічні та ін.) [25, с. 41].

Хронічний стрес у людини припускає наявність постійного чи тривалого значного фізичного і/або морального навантаження на особистість (тривалий пошук роботи, з'ясування стосунків, постійні невдачі),

внаслідок чого нервово–психічний чи фізіологічний стан стає дуже напруженим.

Гострий стрес – стан людини після якоїсь події чи явища, у результаті якого вона втратила психологічну рівновагу (конфлікту з начальником, сварки з близькими людьми) [29, с. 62].

Існує велика кількість теорій, концепцій, моделей стресу як у вітчизняних, так і у зарубіжних дослідників. Серед них – когнітивна теорія психологічного стресу Р.Лазаруса, основу якої складає позиція розгляду стресу з суб'єктивних точок зору крізь призму когнітивних процесів, концепції професійного стресу (А. Занковський), соціально–психологічні теорії стресу та ін. [33, с. 42]. Дослідників цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційного регулювання поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів.

Р. Лазарус вивчав стрес з позиції психологічного, фізіологічного, поведінкового рівнів. Вчений прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико–хімічної природи» [37, с. 54]. Інакше кажучи, під час фізіологічного стресу реакції-відповіді організму високостереотипні, при психологічному – реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша страхом. Значення індивідуальних особливостей людини зменшується за надзвичайних умов, військових дій, природних і антропогенних катастроф, насильства, але навіть в цих випадках посттравматичний стрес виникає далеко не у всіх, що перенесли травматичну подію.

В. Бодров пише, що психологічний стрес є своєрідною формою віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він

знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення стресу обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (суб'єктивна значущість, тривалість протікання, інтенсивність) значною мірою визначаються обраними чи прийнятими цілями, досягнення яких спонукає змістом мотивів діяльності. У процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у протіканні стану психічної напруженості [3, с. 162].

Загалом стрес – це досить поширене й звичайне, усталене явище. Незначні стреси в сучасних умовах неминучі й нешкідливі, але надмірний стрес створює проблеми як для особистості, так і для організацій у виконанні поставлених завдань. Психологи до того ж вважають, що людина більше й частіше страждає не від об'єктивних факторів, а від нанесених їй образ, почуття власної незахищеності, невпевненості в завтрашньому дні. Невеликий і нетривалий стрес може лише злегка впливати на людину, а тривалий і (чи) значний стресовий стан виводить із рівноваги її фізіологічні та психологічні функції, негативно позначається на здоров'ї, працездатності, ефективності праці та стосунків у виробничому колективі (у цьому випадку його називають дистресом).

У науковій літературі вказується, що психологічні стреси можна поділити на інформаційні і емоційні [13]. Інформаційний стрес при цьому виникає в ситуаціях інформаційного перевантаження (людина, що несе відповідальність за наслідки схвалюваних рішень, не справляється з пошуком потрібного алгоритму, не встигає ухвалювати рішення в необхідному темпі, та ін.). Прикладом інформаційного стресу є робота оператора технічної системи управління. З іншого боку, емоційний стрес виникає в ситуаціях, які загрожують фізичній безпеці людини (війни, катастрофи, злочини, аварії, важкі хвороби), її соціальному статусу, економічному благополуччю, міжособистісним стосункам (втрата роботи, сімейні проблеми, засобів існування) [15].

Переважно стрес виникає як реакція-відповідь на екстремальні види впливу зовнішнього і/або внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Зокрема, участь у конфліктних ситуаціях часто супроводжується посиленням стресового стану, який передбачає витрати емоцій, нервів, сил і може призвести до разового чи хронічного стресу. Разом з тим неадекватне сприйняття даної ситуації, яке відбувається через стресовий стан одного з її учасників, може призвести до конфліктів.

Дія стресу, як і конфлікту, тісно пов'язана з потребами особистості, зокрема неможливістю реалізувати їх. Останнє призводить до багаторазового посилення дії механізмів захисту або фізіологічних можливостей. Людина в стані стресу здатна на дуже складні (порівняно зі спокійним станом) учинки: у момент стресового стану у кров викидається значна кількість адреналіну, мобілізуються резерви організму, при цьому можливості людини різко зростають на певний час. Тривалість періоду й наслідки для організму в кожній людини різні [17, с. 382].

Щоб визначити найбільш раціональний спосіб впливу на людину в стані стресової ситуації, слід мати уявлення про динаміку розвитку внутрішнього напруження психічного стану (рис. 1.1).

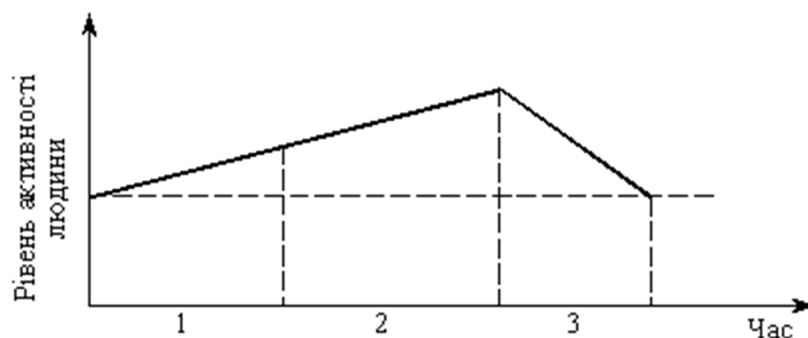


Рис. 1.1. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу (1 – мобілізація, 2 – дезадаптація, 3 – дезорганізація) [19]

Виділяють три стадії розвитку стресу: зростання напруги (мобілізація); внутрішній стрес (дезаптація); виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація) [19, с. 46–47].

Стадія мобілізації виявляється зростанням інтенсивності реакцій, підвищенням чіткості пізнавальних процесів, прискоренням їх, готовністю швидко згадати необхідну інформацію. У цій стадії людині вдається зробити багато чого і вчасно.

Стадія дезадаптації слідує за стадією мобілізації за умов, що стрес триває досить довго. Внаслідок виникає реакція за межового гальмування, що виявляється у зниженні якості роботи (діяльності). У поведінці людини виявляється неорганізованість, забувається частина інформації, приймаються рішення, у яких не враховано наслідки, втрачається чуйність передавання інформації. На цій стадії людина припускається багатьох помилок, зокрема якість виконання поставлених завдань різко знижується.

Стадія дезорганізації у людини виникає, якщо стресове навантаження продовжується. У такому випадку може відбутися порушення внутрішньої регуляції поведінки особистості, її поведінка стає неадекватною ситуації, відбувається втрата контролю над ситуацією. Тривалий стресовий стан, навіть за збереження зовнішнього стану без змін, може призвести до серйозних внутрішніх захворювань.

Розрізняють також фази стресу – тривоги, опір та виснаження [18, с. 28–29].

1. *Фаза тривоги.* Відбувається мобілізація організму людини для зустрічі з загрозою, відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології під час цієї фази відбувається згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки.

2. *Фаза опору.* Організм людини намагається опиратися загрозі, чи справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло людини адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. *Фаза виснаження.* Якщо дія стресу продовжується і людина не може адаптуватися, це може виснажити психічні і фізичні ресурси. Виснаженість – це вразливість від втоми, а фізичні проблеми можуть призвести до хвороб і навіть до загибелі людини. Ті ж реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам (недопускання ознак болю, підсилення енергії напруження м'язів, високий тиск крові, припинення травлення), за тривалого впливу шкідливі.

Врахування динаміки розвитку внутрішнього напруження в управлінні стресами сприяє стабілізації внутрішнього стану й поведінки особистості. Загалом вважається, що невеликий і нетривалий стресовий стан може бути навіть корисним для виконання роботи та нешкідливий для людини, а тривалий і значний може призвести до різних небажаних наслідків. За даними фізіологічних досліджень, якщо стрес триває місяць чи рік і вже став причиною захворювання, повернути функції організму в норму стає практично неможливо.

Стреси в сучасному світі – явище досить поширене й звичайне. Незначні стреси неминучі й нешкідливі, але надмірний стрес створює проблеми як для особистості, так і для установ, організації у виконанні поставлених завдань. Психологи стверджують, що людина більше й частіше страждає від нанесених їй образ, почуття незахищеності, невпевненості в завтрашньому дні, аніж від об'єктивних стресогенних факторів [23, с. 4].

Психологічний стрес є наслідком порушення психологічної стійкості особистості із низки причин: робота, що не відповідає кваліфікації, чи ображеного самолюбства, образи та ін. Окрім того, такий стресовий стан може бути результатом психологічного перевантаження людини: виконання занадто великого обсягу робіт та відповідальності за якість складної й тривалої роботи. Фізіологічний стрес найчастіше виникає від фізичного перевантаження організму і /або впливу на нього шкідливих чинників навколишнього середовища (занизька або зависока температура в робочому приміщенні, сильні запахи, підвищений рівень шуму, недостатня освітленість).

Вчений А. Вейтц описав 8 стресогенних ситуацій: 1) шкідливе оточення; 2) необхідність прискореної переробки інформації; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (як результат хвороби, безсоння); 5) ув'язнення; 6) ізоляція; 7) груповий тиск; 8) остракізм (переслідування). До них додамо безсилля, неможливість змінити ситуацію, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидка зміна стратегії поведінки чи відсутність контролю за подіями [23, с. 84].

Як частина життя кожної людини, стреси неминучі. Зміни на роботі й у родині, особливо непередбачені, можуть вивести людину з рівноваги, привести до невідповідності її стану навколишньому середовищу. Вказана невідповідність, у свою чергу, породжує втому, послаблення розумових здібностей, почуття небезпеки, підвищення кров'яного тиску, пасивне ставлення до роботи, порушення трудової дисципліни, зниження рівня організованості тощо. Це призводить до втрат в установі через збільшення кількості нещасних випадків, росту плинності кадрів, зниження якості роботи, передчасної смерті працівників. Щоб уникнути подібних втрат, необхідно навчитися визначати причини стресів, якими є стресори [27, с. 87].

Стресова ситуація, як правило, виникає тоді, якщо людина зазнає впливу певного стресора. При цьому її мозок швидко визначає, що спричинює стресор: загрозу чи користь. Потім з'являється стресова реакція – за природою кожного разу та ж сама, але за силою й тривалістю залежна від стресора, психологічного й фізіологічного стану людини. Відтак стресори класифікують за зовнішніми (середовищними) і внутрішніми (особистісними) ознаками. Їхні наслідки можуть набувати суб'єктивного, поведінкового, когнітивного, фізіологічного та організаційного характеру.

Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що в сучасній психологічній науці існують різні підходи до визначення поняття «стресостійкість». Сьогодні, незважаючи на велику кількість праць з даної проблематики, «немає ясності в розумінні суті стресостійкості, її структури, ролі психіки в її забезпеченні» (В.Бодров). Так, під терміном

«стресостійкість» розуміють такі окремі його складові, як емоційна стійкість, стрес–резистентність, фрустраційна толерантність та ін.

Узагальнення теоретичних аспектів досліджуваної проблеми дозволило виділити декілька основних підходів, які мають суттєве значення для вивчення феномена стресостійкості та складають методологічну основу розуміння особливостей прояву даного психологічного явища.

Згідно з положеннями суб'єктно–діяльнісного підходу, викладеними в роботах К.Абульханової–Славської, Б.Ананьєва, Л.Виготського, Є.Клімова, О.Леонтєва, Б.Ломова, С.Рубінштейна, психіка людини формується і виявляється в ході діяльності, яка розуміється як цілеспрямована, свідома, практично перетворююча активність людини по відношенню до зовнішнього світу та до самої себе. Включаючись у процес цілеспрямованої діяльності, людина набуває специфічні властивості та якості самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, які в свою чергу складають основу ефективного або неефективного функціонування в різних умовах, зокрема стресогенних.

З позиції системного підходу (В.Ганзен, Е.Геньковська, В.Ільїн, Б. Ломов, В.Медведев та ін.), стресостійкість є системою, яка включає певні компоненти та засіб їх організації, що відкриває можливості для дослідження різних параметральних характеристик щодо елементів даної системи. З іншого боку, даний підхід дозволяє розглядати стресостійкість також як елемент системи «Особистість», в яку включені і в якій знаходяться у взаємозв'язку властивості, що утворюються в процесі життєдіяльності людини.

Особистісний підхід у вивченні феномена стресостійкості передбачає аналіз особливостей когнітивної, емоційно–вольової, мотиваційної, характерологічної, темпераментальної, психомоторної сфер особистості в контексті нестандартних, напружених ситуацій (В.Бодров, Л. Грімак, М.Дьяченко, В.Небиліцин, Л. Кандибовіч, А.Реан, Г.Сидоренко, С.Кларк, Д.Уотсон та ін.). Особливу увагу привертає концепція особистості В.

Мерліна, перш за все його погляди на розуміння властивостей особистості, що характеризується узагальненим, відносно стійким та сталим відношенням свідомості до об'єктивної дійсності. Основні положення концепції дають змогу розглядати стресостійкість як багаторівневу систему взаємопов'язаних психологічних характеристик особистості, що демонструють відношення свідомості до зовнішніх та внутрішніх стимулів різної інтенсивності.

Проведений аналіз наукової літератури з даної проблематики продемонстрував необхідність комплексного підходу у вивченні стресостійкості, яку можна розглядати як властивість особистості, що характеризується відносною стійкістю компонентного складу й залежить від індивідуально–особистісних особливостей психічної організації людини, поєднання природних і набутих властивостей та забезпечує певний якісний рівень життєдіяльності людини. Встановлено, що дослідники, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку даного феномену з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з тривожністю (Б.Ананьєв, Ф. Березін, Н.Левітов, В.Мільман, М.Наєнко та ін.); агресивністю (Т.Курбатова, А.Реан, В. Хаснулін та ін.); локусом суб'єктивного контролю (С.Абрамовіч, Я.Коломинський, Л.Китаєв–Смик та ін.); мотиваційною спрямованістю особистості (О.Кретчак, О.Устінов, З.Шайхлисламов, О.Черкашин та ін.). Взаємозв'язки стресостійкості та таких процесів, як пам'ять, увага, сприйняття, формування суджень розглядаються в працях Г.Айзенка, А.Бека, С.Доннеллана, Дж.Хейли, В.Мак–Леода, М.Холодної, Д. Емері та ін.

На підставі аналізу джерел виділено комплекс психологічних особливостей, який включає взаємозв'язані когнітивно–інтелектуальний та емоційно–особистісний блоки (підсистеми) психологічних якостей особистості, пов'язаних із стресостійкістю. Когнітивно–інтелектуальний блок якостей представлений особливостями й стильовими характеристиками сприйняття, пам'яті, уваги, мислення. Емоційно–особистісний – рівнем емоційної стійкості, тривожності, агресивності, домінуючим емоційним

фоном настрою, локусом контролю, спрямованістю особистості, рівнем поведінкової активності.

Отже, стрес – це відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Психологічний стрес – стан надмірно високої психологічної напруги, яка може здійснювати потужний та негативний вплив на стан, поведінку, діяльність людини під впливом різних стрес–факторів. Стресостійкість ми розуміємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов’язану з системою елементів, представлених низкою інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних якостей, що забезпечують можливість індивіду переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування.

1.2. Соціально–психологічні умови та вікові особливості формування стресостійкості у студентському віці

Студентський період припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості і характеризується оволодінням всім різноманіттям соціальних ролей дорослого, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, отримання права вибору, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуття вищої освіти, опанування професією [37, с. 147].

Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання, духовне самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, фізичне самовдосконалення. Студентському віку притаманна кризова насиченість, при цьому вікова криза характеризується різкими психологічними зрушеннями та змінами особистості. Ознаками кризи і, відповідно, недостатньої стресостійкості в

студентському віці можуть бути: сильна фрустрація, переживання незадоволеної потреби; загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент»; ціннісно–смыслова невизначеність, неструктурованість особистості (наприклад, дехто вперше дізнається про можливість самоуправління, саморегуляції і самовиховання); інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина) або пияцтво чивживання наркотиків [50, с. 315–316].

Динаміку формування стресостійкості особистості в юнацькому віці можна розуміти завдяки певним поняттям, що охоплюють різні аспекти благополуччя та всебічно розкривають його (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Аспекти формування стресостійкості у студентів

Аспект стресостійкості	Головний феномен, що відображає цей аспект	Індикатори стресостійкості
Ресурсний	Особистісна зрілість	Соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція у житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність тощо.
Процесуальний	Самоактуалізація	Процес реалізації власних цінностей, докладання для цього зусиль, особистісна експресивність власних цінностей.
Результативний	Сформована стресостійкість особистості	Наслідки відповідей на загальні для усіх людей екзистенціальні виклики – досягнення у найбільш важливих для людей сферах – самоприйняття, розвинена сфера спілкування, кероване та задовільне середовище, автономна позиція у житті, наявність життєвих смислів, розвинена особистість тощо.
Структурний	Гармонія особистості, як внутрішня, так і між нею та її довкіллям	Гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей і цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість й ієрархічність цілей і смислів, доступність важливих цінностей і смислів.
Оціночний	Суб'єктивна стресостійкість	Задоволеність життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм.

Формування стресостійкості в юнацькому віці включає самоактуалізацію як процес розкриття власного потенціалу, результати цього процесу у вигляді особистісної зрілості й психологічного благополуччя [63, с. 5–6].

Значущість проблеми формування стресостійкості особистості зумовлена потребами її професійної підготовки. Паралельно з цим має місце спілкування у мікросередовищі (зокрема, відносини у колективі студентів, спілкування з друзями, родичами) тощо. Процес соціалізації, завдяки якому відбувається розвиток особистості студента, пов'язаний з міжособистісними відносинами. Професійне становлення майбутнього фахівця пов'язане з професійними відносинами, які є складовою міжособистісних. Тому важливим моментом формування стресостійкості майбутніх фахівців є розвиток їхніх професійних міжособистісних відносин.

Кожен психологічний вік вирішує свої внутрішні протиріччя. Так, криза 17–18 років пов'язана з потребою юнака в самовизначенні після закінчення школи та пошуком свого місця в самостійному житті. Це передбачає конструювання юнаком наступного етапу власного життєвого шляху, створення свого «Я» на найближче майбутнє. Юнаки при цьому переосмислюють життя, виробляють нові стратегії на майбутнє – «ким бути?», «чим займатися?», «яким бути?». Молода людина живе більше майбутнім, аніж сучасним, у неї розвивається спрямованість у майбутнє. Звичайно, життєві вибори юнаків супроводжується ваганнями, переживаннями невизначеності, сумнівами, невпевненістю, і водночас супроводжуються відповідальністю за кожен крок – до остаточного прийняття рішення.

Процес формування стресостійкості майбутніх спеціалістів відбувається під час фахового навчання. У цей період здійснюється адаптація до нового соціального статусу майбутнього фахівця, відбувається засвоєння спеціальних навичок і умінь шляхом спілкування між майбутніми спеціалістами і викладачами (у вигляді трансляції викладачем власного особистісного та суспільного професійного досвіду)[59, с. 198]. У

студентські роки також розрізняють нормативну кризу, що переборюється в період адаптації до вузівського навчання, проте ця криза може набувати затяжного характеру – труднощі студента не вирішуються, а відкладаються на потім через небажання їх розв'язувати. Можуть у студента виникати негативні почуття від необхідності відвідувати заняття у вузі, критичне ставлення до деяких викладачів, конфлікти з товаришами та дорослими.

Найбільш поширеними чинниками формування стресостійкості у студентському віці є такі:

1. Криза професійного вибору. Вона зумовлена тим, що вибір професії інколи відбувається вже після вступу до ВНЗ. Наприкінці третього курсу загалом вже вирішується питання професійного самовизначення, однак не всі випускники пов'язують своє майбутнє з отриманою у ВНЗ спеціальністю. Через це часто виникає суперечність між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти загалом. Амбівалентність, різноспрямованість таких тенденцій (піти з ВНЗ за власним свідомим вибором або продовжувати навчання для збереження соціально-культурного статусу) нерідко призводить до розвитку в сучасних студентів багатьох психосоматичних розладів і особистісних проблем.

2. Криза залежності від батьківської сім'ї. З одного боку, студенти можуть жити окремо від батьківської сім'ї – встудентському гуртожитку чи в орендованій квартирі, мати виражену тенденцію до самостійності та самостійної поведінки, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – у них яскраво проявляється емоційно-особистісна й побутова залежність від батьків.

3. Криза інтимно-сексуальних стосунків. У юнаків зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно близькою людиною, але створення сім'ї заблоковане матеріальною залежністю від батьків чи інших дорослих, відсутністю житла, а позашлюбні стосунки є соціально несхвалюваними та можуть супроводжуватися внутрішньоособистісною конфліктністю й напруженістю.

4. Кризові ситуації в навчально–професійній діяльності. Їх провокують деякі психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вищій школі. Досить часто успішне складання якої–небудь навчальної дисципліни стає самоціллю, а не засобом досягнення стратегічної мети (оволодіти професійними знаннями, уміннями, навичками, необхідними для майбутньої професійної роботи [39, с. 36–37].

У юнаків відчуття недостатньої опірності стресам може виникнути і на старших курсах. Головна проблема – побудова планів на майбутнє, проте вони теж обмірковуються з максималістських позицій: все має бути найкращим, унікальним, неповторним (усе або нічого). Нерідко кризовою є також ситуація працевлаштування після закінчення вишу, яка все більше посилюється в умовах економічних складнощів, відсутності стабільного ринку праці [50, с. 318].

Внутрішнє життя сучасного студента насичене, наповнене різноманітними стресогенними протиріччями, багате на переживання, що можуть спричинити стреси. Серед суперечностей цього віку важливу роль відіграє криза ідентичності, пов'язана з системою «Я». Ідентичність передбачає наявність стійкого образу «Я», збереження та підтримку своєї тотожності, особистісної цілісності, нерозривності історії власного життя і власного «Я». Сутність кризи ідентичності полягає у тому, що «відбувається зіткнення цінностей, які інтеріоризовані в ранній юності, з тими, які формуються під час навчання у вищій школі через ідентифікацію себе з професійною моделлю. Людина в цей період амбівалентна, наприклад, суперечливі почуття можуть виникати навіть щодо однієї і тієї ж людини» [36, с. 62].

Якщо конкретному студенту не вдається розв'язати вказані завдання, у нього може сформуватися неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватися за такими напрямками: розмитість почуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; відхід від психологічної інтимності, уникнення дуже тісних міжособистісних взаємин; розмивання

продуктивних, індивідуально-творчих здібностей, невміння мобілізувати внутрішні ресурси і зосередитися на головній, визначальній діяльності; формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення і/або вибір негативних зразків для наслідування.

Суперечливість між «Я–реальне» та «Я–ідеальне» студента може призвести до невпевненості в собі та супроводжуватися зовнішньою агресивністю. Наслідками цього неблагополуччя студентів можуть бути такі вияви: замикання в собі, демонстрація оточуючим «маски», надмірно чутливе реагування на критику, болісне переживання неуспіхів у навчанні, надмірна сором'язливість, некомунікабельність, схильність до психічної ізоляції, відхід від дійсності у світ мрій. Чим нижчий рівень самоповаги, тим імовірніше, що студент страждає від самотності [72, с. 121].

Практично всі дослідники підкреслюють провідну роль особистісного компоненту стресостійкості, розвиток якого є досить непростим завданням для практики підготовки майбутніх спеціалістів у вузі. «Зміст навчання має передбачати формування особистості студента, оскільки оволодіння професією не може бути зведене до засвоєння інформації та вироблення навичок, а й має водночас змінювати внутрішні психічні структури суб'єкта навчання» [42, с. 18]. Для цього психологічні знання повинні мати суб'єктивну значущість. Високий рівень тривожності і невпевненість в своєму професійному майбутньому свідчить про те, що в процесі навчання у більшості студентів є ознаки переживання кризового стану стосовно свого оволодіння професією.

На сьогоднішній день різко зросла кількість публікацій, які тим чи іншим чином стосуються формування стресостійкості студентів. Так, згідно з підходом, запропонованим С. Яремчук, формування стресостійкості майбутніх фахівців відбувається шляхом *самовизначення під час професійного навчання*, при цьому основу даного процесу становить динаміка ціннісних орієнтацій. Професійне самовизначення дослідник розглядає як неперервний процес, що бере свій початок з вибору професії і

продовжується після навчання у ВНЗ через розширення уявлень про свою професійну діяльність, що позначається не тільки на професійних знаннях, але й на ставленні до професії [76, с. 32–33].

М. Духневич виділяє такі етапи формування стресостійкості студентів:

1–й етап перехід від зовнішньої, соціально сформованої орієнтації на професію до «ознайомлення з деякими видами професійних занять», тобто від соціального до індивідуального ставлення. На цьому етапі професійне становлення може припинитися, якщо людина не бачить можливості реалізації в професії своїх цінностей і, навпаки, якщо така можливість існує, вона стає чинником професійного росту, що і є ознакою переходу до наступного етапу.

2–й етап характеризується усвідомленням можливості реалізації особистісних цінностей в межах обраної професії, індикатором чого стає інтерес та сформованість професійної Я–концепції. Автори зазначають, що на цьому етапі професійна орієнтація має глобальний, недиференційований характер, в якому важко виділити окремі компоненти.

3–й етап являє собою тривалий процес оволодіння професійною діяльністю, у якому досягається психологічне благополуччя особистості. На цьому етапі професійна спрямованість студента набуває цілковитої усвідомленості та характеризується дієвістю. При цьому професійне самовизначення трансформується у професійну орієнтацію, яку розглядають як соціальну установку на який–небудь вид професійної діяльності, що є продуктом взаємодії особистісних цінностей і соціальних ситуацій [20].

Інший підхід до формування стресостійкості студента, запропонований О. Знанецькою, передбачає цілеспрямоване формування *повноцінної навчально–пізнавальної діяльності*, у якій студенти повинні оволодіти вмінням учитися самостійно. Основний акцент у такому навчанні робиться на контролюючому впливі з боку викладацького складу, на розвитку та вдосконаленні у студентів мотивів, пов'язаних з навчанням, психологічних

механізмів цілесприйняття та цілепокладання, а також певних прийомів розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу [31, с. 6–7].

Н. Наумчик вважає, що досягнення опірності стресаму процесі професійного навчання повинно бути мотивованим з боку викладачів і відбуватися за допомогою *психолого–педагогічного моніторингу*. Виходячи з цього, автор пропонує наступні шляхи вдосконалення навчального процесу:

- налагодження системи поточного комплексного діагностування рівня розвитку і якісних особливостей мотивації, цілепокладання та основних мисленнєвих і мнемічних операцій студентів з використанням методів спостереження, тестів та спеціальних контрольних завдань;

- проведення аудиторних занять на основі принципів проблемності та діалогічності, а також шляхом підбору для кожного студента індивідуальних проблемно–пошукових завдань, які він у змозі самостійно розв'язати;

- проведення групових інтелектуальних тренінгів, спрямованих на розвиток та покращення операцій аналізу, систематизації, зіставлення, узагальнення навчального матеріалу, а також навичок розуміння та запам'ятовування основних видів текстів [43, с. 51–52].

На противагу такому підходу, С. Бажутіна пропонує взяти за критерій професійної компетентності студентів рефлексію, що вказує на уміння уникати стресів, при цьому мова йде тільки про становлення практичних психологів. На думку автора, професійна рефлексія – це вміння, яке забезпечує формування навички систематичного самоаналізу з наступною творчою активізацією власної професійної діяльності [8, с. 74].

Щодо поняття осмисленості життя як фактору стресостійкості, то ми базувалися на підході Д.Леонтєва, який вважає, що осмисленість не є внутрішньо однорідною структурою. Можна говорити про наступні фактори сенсу життя особистості: мета в житті (наявність життєвих цілей, намірів в житті); інтерес та емоційна насиченість життя; задоволеність самореалізацією (відображає відчуття успіху від власної діяльності); відчуття здатності вплинути на життєві ситуації; впевненість в можливості

здійснювати життєвий вибір [38]. Таким чином, сенсожиттєві орієнтації вчений розуміє як один з факторів осмисленості життя і, відповідно, психологічного благополуччя особистості.

Щодо шляхів досягнення стресостійкості, то дослідниця К. Абульханова–Славська вбачає його у розширенні обсягу міжособистісного сприймання і самосприйняття у діадному зв'язку «Я–Ти», де студент досягає довершеності професійного розвитку, набуваючи вміння віддзеркалювати цей зв'язок [2].

Кожен різновид психологічного стресусучасного студента (особистісного, професійного, міжособистісного, сімейного) є у своїй основі інформаційним. Джерелом розвитку цього виду стресу служать зовнішні повідомлення, а також інформація про поточний (реальний) і передбачуваний, ймовірний вплив подій, їх загрозу, або внутрішня інформація у формі уявлень з минулого про травматичні ситуації, події та їх наслідки. Вказані реакції, як правило, пов'язані з продукуванням негативних емоційних станів, розвитком почуття тривоги впродовж всього періоду існування конфліктної ситуації – аж до її розв'язання або суб'єктивного подолання цього стану. У вказаних видах стресу інформація про несприятливу чи небезпечну подію є пусковим моментом, що визначає загрозу виникнення стресу і формує почуття тривоги, психічне напруження на основі актуалізації психічного образу майбутньої ситуації професійної діяльності. Інформаційний стрес також можна визначити як стан підвищеної психічної напруги організму з явищами функціональної вегетосоматичної і психічної дезінтеграції, порушеннями працездатності в результаті несприятливого впливу факторів емоційної взаємодії, негативними емоційними переживаннями. В іншому науковому тлумаченні інформаційний стрес виявляється в інформаційному перевантаженні, якщо людина не справляється з поставленим завданням і не встигає приймати правильних рішень в необхідному для ситуації темпі, будучи відповідальним за наслідки прийнятих рішень.

Стрес в студентському віці стає травматичним, якщо результатом дії певного стресора є порушення в психічній сфері, яке відбувається за аналогією з фізичними порушеннями. У цьому випадку порушується структура «самості», афективна сфера, неврологічні механізми, що управляють процесами навчання, когнітивна модель світу, система пам'яті, емоційні шляхи навчання та ін. У ролі стресора виступають травматичні події, тобто екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний наслідок, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких. Такі події порушують почуття безпеки студента, викликають переживання травматичного стресу, наслідки якого різноманітні.

Факт переживання травматичного стресу для деяких студентів стає причиною можливої появи в майбутньому посттравматичного стресового розладу. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес здатний викликати психічні порушення у будь-якої людини. Вчені виділили характеристики травми, яка здатна викликати травматичний стрес: подія, що сталася, усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею сталося, і через що у неї погіршився психологічний стан; даний стан обумовлений зовнішніми чинниками; пережите руйнує звичний спосіб життя і діяльності; подія, що сталася, викликає страх, жах і відчуття безпорадності, безсилля що-небудь зробити.

Умовно виділимо два шляхи розвитку ситуації після дуже сильного стресу: студент отримав травматичний досвід, зізнався собі в цьому і поступово проживає його, виробляючи конструктивні способи подолання; людина отримала травматичний досвід, але особистісне ставлення до події у неї відсутнє (випадковість, закономірність, знак зверху). Він намагається «забути» цей досвід, витіснити його зі своєї свідомості, використовуючи неконструктивні способи самовладання з проявами симптомів відстрочених стресових реакцій. Будь-яка відстрочена реакція на травму при цьому є нормальна. В одному випадку, студент поступово проживає ситуацію

самостійно; в іншому самостійно вона цього зробити не може. У будь-якому з цих випадків страждань і сильних душевних переживань не уникнути.

Встановлено, що синдром адаптації до стресу в освітній діяльності має захисний та пристосувальний характер, проте в деяких випадках відповідна реакція організму може виявитись неадекватною умовам, що її спричинили, викликали. Вона може бути сильнішою, надто слабкою чи спотвореною, внаслідок цього реакція стає причиною патологічних змін в організмі. Вказані патологічні зміни вчений Г. Сельє назвав «хворобами адаптації». Вирішальне значення мають не стільки сильні, але рідкісні негативні аспекти, скільки неприємності, які діють постійно, щоденно. У студентів найбільш розповсюдженим розладом серцево-судинної системи, що виникає в результаті частого психоемоційного стресу, є ішемічна хвороба серця та атеросклероз. Артеріальна гіпертензія чи гіпертонічна хвороба виникає переважно в результаті порушення тону судин, що регулюється нервовою системою.

Доведено, якщо студент постійно стикається з ситуаціями, при яких підвищується психоемоційне напруження, у нього тонус судин постійно залишається високим, патологічним щодо щоденних потреб організму. Це призводить до підвищення артеріального тиску [29, с. 103]. Також виявлено, що довготривалий стрес значно погіршує функції та можливості імунної системи. А при зниженні імунітету у людини набагато частіше загострюються хронічні хвороби, важче перебігають бактеріальні, вірусні, запальні та інші захворювання.

До психоемоційних наслідків стресу у студентів можна віднести «синдром хронічної втоми», депресію, неврози, зокрема істерію та психостенію. Синдром хронічної втоми можна спостерігати у кожній другій працюючій людині. Це пов'язане з досить великими вимогами на роботі, непорозумінням в сім'ї, далі появляється безсоння, постійна напруженість та дратівливість. Без належної корекції такого психоемоційного стану може початись депресія, яка, в свою чергу, також стає стресом для організму людини [19, с. 227].

Невротизм на підґрунті стресу частіше розвивається у студентів, які за типом темпераменту є холериками та меланхоліками. Істерія є результатом слабкого типу нервової системи і характеризується перевагою емоційних реакцій, близьких до безумовних рефлексів. В цьому стані процеси збудження різко переважають над процесами гальмування, і людина плутає вигадане з дійсним, втрачає критичне ставлення до оточення, стає дуже знервованою, образливою. Психастенія виявляється в недовірі до своїх можливостей, здібностей, пам'яті, заниженні самооцінки, перебільшенні власних страждань, причому ці прояви мають надто нав'язливий характер.

При впливі надто сильного та довготривалого подразника на нервову систему студентів, процес збудження може охопити нервові клітини головного мозку. В такому стані гальмівні рефлекси не спрацьовують, і людина повністю втрачає контроль над своїми діями. Вказаний стан організму називається «стан афекту». Багато кримінальних злочинів вчинюються саме в стані афекту [26]. Якщо стресова ситуація вирішується позитивно, організм людини тренується, загострюється увага, воля. У впевнених у собі людей будь-які труднощі викликають ентузіазм та з успіхом долаються. Навпаки, у людей зі слабкою волею значні життєві перешкоди руйнують орієнтовний рефлекс, що робить їх нерішучими та безпорадними перед ситуацією.

Отже, аналіз літератури засвідчує, що центральною ланкою формування стресостійкості у студентів має бути професійно-особистісна підготовка, яка інтегрує всі інші елементи цієї системи. Саме орієнтація на особистісне становлення студентів, на формування компонентів їхнього психологічного благополуччя лежить в основі сучасного підходу до проблеми формування стресостійкості майбутнього фахівця, що, в свою чергу, виявляється у сформованих уміннях і навичках протистояти стресам.

1.3. Чинники формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі освітньо–професійної підготовки

Сучасна система соціального захисту в Україні істотно змінюється, поступово звільняючись від формалізованих підходів та застарілих стереотипів, адаптуючи найкращі зразки зарубіжного та вітчизняного досвіду. Економічні й соціально-політичні зміни в суспільстві поставили питання практичного розв'язання проблем соціального захисту населення. При цьому активна природа людського існування і протікання стресових станів по-різному інтерпретується у різноманітних теоріях і технологіях соціальної роботи.

Стресостійкість фахівців у соціальній роботі забезпечує її цілісність, всебічність і водночас перешкоджає обмеженості, вузькості у розв'язанні соціальних проблем. Ця вимога передбачає врахування внутрішніх і зовнішніх умов, факторів, станів, їхніх зв'язків і взаємовпливу. Вона є необхідною умовою наукового аналізу, соціальної діагностики й організаційно-практичної діяльності з розв'язання проблем. Утілення цієї вимоги зумовлює:

- вивчення і врахування потреб, настроїв, інтересів людей, передбачення характеру впливу на їхню поведінку і самопочуття економічних, політичних, психологічних, соціальних, побутових факторів;
- уміння бачити в людях не абстрактних істот, які пасивно сприймають соціального працівника, а реальні особистості, потреби і бажання яких опосередковуються їхньою професійною належністю, соціальним статусом, матеріально-побутовими умовами, життєвим досвідом, і, відповідно, враховувати їх у роботі з клієнтами;
- послідовне й раціональне застосування всіх наявних засобів і методів впливу на клієнта з метою активізації фізичних і духовних ресурсів;
- здійснення контролю за реалізацією завдань і установок соціальної роботи, її аналіз, оцінка дієвості та своєчасне коригування змісту й форм [16].

Своєрідним розвитком вимоги до врахування внутрішніх і зовнішніх умов, факторів, станів, їхніх зв'язків і взаємовпливу є диференційований підхід до людей. Він зумовлений необхідністю формувати в представників різних груп, професій, соціальних верств, віку специфічні погляди та ставлення до духовних та матеріальних цінностей, навколишньої дійсності, без урахування яких неможливо цілеспрямовано впливати на вчинки, почуття, волю людей. Разом із тим сприймання особистістю будь-якої інформації – це складний і суперечливий процес, під час якого зовнішній вплив перетворюється на внутрішній психічний стан. Він залежить не лише від інтересів, поглядів, життєвого досвіду та інших особливостей людини, а й від відносин, культури, соціально-психологічної атмосфери, які панують у соціальній групі і вносять свої корективи у сприймання соціального працівника, результатом чого може бути певний рівень стресу. Саме тому потрібно максимально враховувати специфіку інтересів, схильностей, уподобань, звичок особистості як соціального працівника, так і клієнта.

Істотним стресогенним фактором для соціальних працівників є спілкування, що є найбільш важливим за ефективністю у допомозі клієнту. Це пояснюється тим, що значне місце у професійній діяльності посідають такі види консультування: батьків – з приводу виховання дітей, подружжя – з проблем стосунків між ними, молоді – з приводу конфліктів з батьками, щодо труднощів міжособистісного спілкування та позитивної «Я-концепції». Цей вид спілкування є різновидом індивідуальної та групової терапії, яка спрямована на розв'язання соціальних проблем клієнтів, на покращання їх психічного та фізичного здоров'я. Соціально-психологічне консультування набуває у зв'язку з цим все більшого значення, що фактично знаменує новий етап у забезпеченні більш високої якості життя людини. Добре відомо, наскільки важливим для людини є емпатійне (довірливе, щире, розуміюче) спілкування, можливість поділитися з кимось власними проблемами, отримати пораду і співчуття [3].

Таким чином, соціальний працівник, по-перше, виконує функції уважного, розуміючого і співчуваючого співрозмовника, і, по-друге, допомагає вирішенню проблеми, з якою звернувся клієнт. Це може бути проблема поведінки або емоційного стану клієнта, якщо соціальний працівник допомагає порадою чи користується спеціальним психокорекційним впливом; може бути питання, розв'язання якого потребує участі юриста, лікаря або інших спеціалістів соціально-психологічних служб. Всі ці фактори для сучасного соціального працівника стресогенними.

Істотним стресогенним фактором для соціального працівника є розв'язання соціальних проблем, що завжди пов'язано із впливом на людину, її поведінку, діяльність, психіку, оскільки соціальна терапія тісно зв'язана з психотерапією, у якій використовуються методи впливу на психіку. Ці впливи соціального працівника на клієнта засновані на соціально-психологічних засобах і охоплюють систематичні, цілеспрямовані заходи для надання допомоги особі чи групі у питаннях врегулювання думок, почуттів, відносин і зняття внутрішньо-психологічних симптомів, що викликають занепокоєння, дискомфорт у клієнта.

Основою соціально-психологічної діяльності соціального працівника є феномен допомоги клієнту, який проявляється в трьох видах: освітній, посередницькій і психологічній. Характер соціальної роботи з клієнтом впливає зі специфіки життєдіяльності останнього, а це, у свою чергу, впливає на індивідуалізацію засобів соціальної роботи. Наприклад, з метою розв'язання проблем дітей та підлітків, можна об'єднати зусилля медико-психологічної і соціальної служби, завдяки чому організуються реабілітаційні, консультативні та оздоровчі послуги різним групам дітей. Консультування дітей і підлітків передбачає розв'язання спектра психологічних і соціальних проблем, які характеризують сучасне суперечливе і змінне суспільство [9].

В основі соціального впливу соціального працівника лежить процедура соціальної допомоги, надання клієнту підтримки з боку оточення, ліквідація

негативних наслідків взаємин. «Соціальна терапія» соціального працівника допускає і пряме втручання з метою усунення перешкод, що заважають повноцінному соціальному розвитку індивіда, соціальної групи. Соціальна терапія як визначена форма інтервенції (втручання) у світ клієнта може бути розглянута як форма «лікування», яка впливає на соматичні та психічні функції організму; як інструмент соціального контролю; як метод впливу, пов'язаний з навчанням і професійною орієнтацією; як засіб комунікації. Об'єктом соціальної терапії при цьому може бути не тільки сам клієнт, з його проблемами та взаєминами з людьми, але й його родина, сусіди, робота, друзі, знайомі.

Як бачимо, виробничий або професійний стрес соціального працівника являє собою багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях соціального працівника на складну робочу ситуацію. У теорії та практиці професійного стресу виявляють специфіку формування професійно-обумовлених синдромів стресу: від причин стресу, які визначаються змістовними особливостями та умовами професійної діяльності конкретного типу; до симптоматики переживань стресу у вигляді гострих і хронічних стресових станів, до фіксації негативних наслідків стресу у формі стійких особистісних та поведінкових деформацій.

Причинами професійного стресу у соціальних працівників можуть бути як фізичні, так і психологічні чинники, причому як реально існуючі, так і надумані. Фізичними стресорами можуть бути несприятливі зовнішні впливи трудової діяльності: підвищене фізичне навантаження, погана розробка ергономічних складових та ін. До психологічних стресорів соціального працівника відносяться: підвищена відповідальність, нестача або надлишок інформації, невизначеність ситуації, підвищена мотивація, дефіцит ресурсів, часта перебудова стратегій поведінки в ході ситуації, незадоволеність кар'єрним зростанням, підвищена конфліктність в колективі і т.д. [25, с. 5–6].

У професійному стресі у соціальних працівників виділяють певні стрес-синдроми – сукупність відносно стійких проявів стресового

реагування у професійно-важких ситуаціях. Стрес–синдроми – це негативні наслідки, що виникають в результаті взаємодії суб'єкта праці з професійною діяльністю, що виконується в певних організаційних умовах при впливі різноманітних стрес–факторів. Відповідно до цієї логіки визначаються кілька рівнів синдромів стресу професійної діяльності соціального працівника:

1) перший рівень – опис суб'єктивних репрезентацій окремих стрес–факторів або стресових ситуацій у соціальних працівників, що сприймаються суб'єктом як обтяжливі або утрудняють успішне виконання професійної діяльності, що негативно позначаються на якості життя і душевному комфорті;

2) другий рівень опису синдромів професійного стресу у соціальних працівників – симптоми переживань стресу у вигляді гострих короткочасних, хронічних, домінуючих стресових чи постстресових станів. Прикладами таких станів є стани зниженої працездатності соціального працівника (монотонія, психічне пересичення, напруженість, стрес, стомлення). Стресові симптоми можуть бути виявлені у всіх сферах психіки соціальних працівників. В емоційній сфері соціального працівника найважливіші феномени – почуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція; може статися підйом, але може з'явитися і гальмування, супроводжуване почуттям втоми, відчуттями млявості і втратою інтересу. У поведінковій сфері соціального працівника – зміна активності, звичних темпів діяльності, поява скутості в рухах або в спілкуванні;

3) третій рівень опису синдромів стресу професійної діяльності у соціальних працівників – симптоми стійких особистісних і поведінкових деструкцій та деформацій. Професійні деструкції соціального працівника – це поступово накопичені негативні наслідки робочих стресів у вигляді стійких змін структури та змісту професійної діяльності, а також структури особистості

суб'єкта. Професійні деструкції негативно позначаються на продуктивності, задоволеності працею, на розвитку особистості суб'єкта праці [19, с. 41–42].

А. Маркова виділяє основні тенденції розвитку професійних деструкцій у фахівців соціальної роботи: відставання, уповільнення професійного розвитку в порівнянні з віковими та соціальними нормами; несформованість професійної діяльності (працівник ніби застряє в розвитку); дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і, як наслідок, – нереалістичні цілі, помилковий сенс діяльності, професійні конфлікти; надзвичайно низька професійна мобільність, не вміння пристосуватися до нових умов діяльності; неузгодженість окремих ланок професійного розвитку соціального працівника (мотивація до професійної праці є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості); погіршення раніше наявних професійних даних, ослаблення професійно важливих якостей соціального працівника; спотворення професійного розвитку, поява негативних якостей, відхилення від соціальних та індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості; поява стійких деформацій особистості соціального працівника (наприклад, емоційного виснаження і вигорання, а також ущербної професійної позиції, особливо в професіях, що приносять владу і популярність); припинення професійного розвитку через професійні захворювання або втрату працездатності [34, с. 102–103].

Професійні деструкції і деформації у соціальних працівників виникають внаслідок професійної дезадаптації. Вони порушують цілісність особистості соціального працівника, знижують задоволеність самореалізацією, знижують рівень адаптації, стійкості, продуктивності діяльності. Професійні деструкції – це порушення засвоєних способів діяльності; зміни, пов'язані з дезадаптацією до організаційних і професійним стресів, стресами професійного становлення; зміни, пов'язані з віком, фізичним і нервово-психічним виснаженням соціального працівника. Подолання деструкції потребує у соціальних працівників глибинної особистісно орієнтованої реконструкції, й супроводжується психічною напруженістю.

Е.Зеєр виділяє чотири групи основних детермінант професійних деструкцій, які представляють різні види стрес–факторів, й опосередковують виникнення у соціальних працівників відповідних стрес–синдромів:

1) об'єктивні детермінанти, пов'язані з соціально–професійним середовищем (соціально–економічна ситуація, імідж і характер професії, професійно–просторове середовище) – зовнішні стрес–фактори;

2) суб'єктивні детермінанти, зумовлені особливостями особистості і характером професійних взаємин, – внутрішні стрес–фактори;

3) об'єктивно–суб'єктивні детермінанти, породжувані системою й організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників,– організаційні стрес-фактори;

4) професійні деформації (професійно–небажані якості), що порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, що негативно позначається на продуктивності діяльності [12, с. 62–63].

Серед виникаючих у ході трудової діяльності стресів можна виділити наступні їх види, що мають психологічну природу: інформаційний стрес, емоційний стрес, комунікативний стрес [2, с. 89].

Інформаційний стрес з'являється у соціальних працівників в результаті інформаційних перевантажень, у тому числі виникаючих в результаті підвищеної професійної мотивації, якщо працівник не справляється із завданням, не встигає орієнтуватися в інформаційному просторі і приймати необхідні рішення. Також причинами його виникнення може бути дефіцит інформації, що приводить до невизначеності в певній ситуації. Як зазначає В. Бодров, «для розвитку інформаційного стресу важливим фактором є стан мотиваційно–потребової, емоційно–вольової та когнітивної сфери суб'єкта, які спричинюють суб'єктивну, особистісну значимість екстремальної ситуації, наявність готовності і можливості до її подолання, здатність вибору раціональної стратегії поведінки у цих умовах» [4, с. 78].

Наступний вид стресу – емоційний стрес, який у професійній діяльності соціальних працівників проявляється в ситуації загрози, образи, в

умовах конфліктних ситуацій, причому стресорами можуть бути словесні подразники. Емоційний стрес, з точки зору теорії функціональних систем, формується в умовах тривалих і безперервних конфліктних ситуацій, в яких суб'єкти трудової діяльності позбавлені можливості задовольняти свої провідні потреби, тобто досягати корисних для них результатів [6, с. 43].

У конфліктних ситуаціях наростають негативні емоції, різко редукуються антистресові позитивні емоції і на основі зміни хімічних властивостей мозкових структур створюються умови переходу негативних емоцій в стійке збудження мозку. У результаті формуються такі психосоматичні захворювання, як неврози, психози, артеріальна гіпертензія, стенокардія, імунодефіцити, гормональні порушення, виразкові ураження шлунково–кишкового тракту.

Одним із проявів емоційного стресу у соціальних працівників може бути синдром емоційного вигорання. Він являє собою сукупність симптомів, що негативно позначаються на працездатності, самопочутті та інтерперсональних відносинах суб'єкта професійної діяльності. К. Маслач представляє вигорання у соціальних працівників як відповідну реакцію на професійні стреси, що складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції персональних досягнень [18, с. 73].

Комунікативний стрес у соціальних працівників пов'язаний з проблемами ділового спілкування в ході професійної діяльності та може проявлятися у конфліктній, маніпулятивній поведінці, невмінні сприймати і адекватно реагувати на критичні зауваження. Даний вид стресу часто може бути причиною виникнення поганого психологічного клімату в трудовому колективі, низької згуртованості трудового колективу.

Існує багато напрямів і методів, які ефективно використовуються для корекції недостатньої опірності стресу у соціальних працівників. А. Пушкар'ов, В. Доморацький, О. Гордєєва виділяють чотири напрями методів:

1. Освітній напрям. Цей напрям включає в себе інформаційну підтримку, обговорення книг і статей, знайомство з основними концепціями

фізіології та психології. Наприклад, тільки просте знайомство з діагностичною симптоматикою стресу допомагає фахівцям усвідомити те, що їх переживання і труднощі не унікальні, «нормальні» у ситуації, що сформувалась, і це дає їм можливість здійснювати контроль за своїм станом.

2. Холістичний напрям. Друга група методів розташовується в області цілісного ставлення до здоров'я. Фахівець, який звертає увагу своїх клієнтів на сторони цілісного існування людини, часто виявляє і активує такі здатності до відновлення людини, які були приховані навіть від неї самої. Здоровий спосіб життя – фізична активність, правильне харчування, відсутність зловживання алкоголем, відмова від наркотиків, уникання збуджуючих речовин (наприклад, кофеїну), здатність з гумором ставитися до багатьох подій життя – створює основу для відновлення після важких травматичних подій, а також сприяє продовженню активного та щасливого життя.

3. Соціальне спрямування. Методи, спрямовані на формування та збільшення соціальної підтримки й соціальної інтеграції. Сюди також можна включити розвиток мережі самодопомоги, а також формування громадських організацій, що здійснюють підтримку людей з стресовими розладами. Дуже важлива точна оцінка соціальних навичок, тренування цих навичок, зменшення ірраціональних страхів, допомога в умінні долати страх формування нових відносин. До цієї категорії належать і форми організації соціальної роботи, що допомагають перебігу процесу одужання.

4. Терапевтичний напрям (фармакотерапія, психотерапія) складається з власне психотерапії, спрямованої на опрацювання соціальним працівником травматичного досвіду, роботи з горем, розумне використання фармакотерапії для усунення окремих симптомів. До методів самодопомоги соціального працівника відносяться кілька загальних прийомів, які ведуть до послаблення небажаних реакцій.

– Стрес впливає на весь організм в цілому, тому можна істотно знизити його негативні наслідки, якщо приділяти здоров'ю більше часу, ніж раніше.

– Слід дотримуватися режиму праці та відпочинку, правильно харчуватися, займатися спортом.

– Слід піклуватися про емоційний комфорт і відводити більше часу на справи, які приємні. Неприємності можуть посилити симптоми стресу.

– Не потрібно уникати спілкування, а частіше перебувати серед людей, приносити користь іншим. Активне соціальне життя допоможе відчутти комфорт.

– Не треба очікувати, що спогади зникнуть самі по собі. Почуття залишаться і будуть турбувати протягом тривалого періоду, тому важливо мати можливість відвертого спілкування.

На думку М. Філіппова, основними способами боротьби з професійним стресом у соціальних працівників є [35, с. 74–75]:

1. Релаксація. Відомо, що автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз (Г. Сельє): імпульс, стрес, адаптація. Якщо стресовий стан настає, то він все одно незабаром спадає, і людина так чи інакше заспокоюється. Якщо адаптація порушується, то можливе виникнення деяких психосоматичних захворювань, розладів. Якщо соціальний працівник все-таки хоче направити свої власні зусилля на збереження здоров'я, то на стрес він повинен усвідомлено відповідати релаксацією. За допомогою цього виду активного захисту соціальний працівник може втручатися в кожную з трьох фаз стресу, і тим самим може перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його чи послабити стрес, запобігши психосоматичним порушенням в організмі.

Релаксація, активізуючи діяльність нервової системи, регулює настрій та ступінь психічного порушення, також вона дозволяє послабити або скинути викликане стресом психічне та м'язове напруження у соціальних працівників. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати її досить легко. Але дуже необхідною є мотивація, тобто кожному соціальному працівнику необхідно знати, для чого він хоче освоїти релаксацію. Методи і прийоми релаксації потрібно освоювати заздалегідь, щоб у критичний

момент можна було протистояти виснаженню і психічній втомі. Якщо регулярно займатися релаксаційними вправами, вони поступово стануть звичкою соціальних працівників, будуть асоціюватися з приємними враженнями, хоча для того, щоб їх освоїти, необхідне терпіння.

2. *Концентрація.* Невміння соціальних працівників зосередитися – чинник, тісно пов'язаний зі стресом. Це призводить до виснаження, головно психічного, і в такому випадку вправи на концентрацію стають незамінними. Їх можна виконувати в будь-якому місці протягом дня. Спочатку цими вправами бажано займатися вдома: вранці, перед виходом на роботу (навчання), чи ввечері, перед сном, чи відразу після повернення додому.

3. *Ауторегуляція дихання.* Дихання у соціальних працівників стає утрудненим і важким при фізичному напруженні чи в стресовій ситуації. І навпаки, за умови сильного переляку, напруженого чекання мимоволі затримують дихання. Соціальний працівник має можливість, свідомо управляючи диханням, використовувати його для заспокоєння, для зняття свого напруження – як м'язового, так і психічного. Протистресові дихальні вправи соціальний працівник може виконувати в будь-якому положенні. Хребет має знаходитись у суворо вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість соціальному працівнику дихати вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітини і живота. Дуже важливим є правильне положення голови: пряме і вільне. Розслаблена пряма голова деякою мірою витягує грудну клітину та інші частини тіла. Якщо м'язи розслаблені, можна виконувати вправи вільного дихання, постійно контролюючи його [34, с. 58].

Ефективна реакція-відповідь соціального працівника на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише засто-

сування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати. Успішні способи подолання соціальними працівниками професійного стресу такі: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми; приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від стресу; комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане [18, с. 75].

Якщо звернутися до схеми виникнення стресу у соціального працівника (рис. 2.1), то помітно, що перша група діє зі стресором, друга група взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя має справу з фізичним ефектом від стресу [29, с. 124–126].

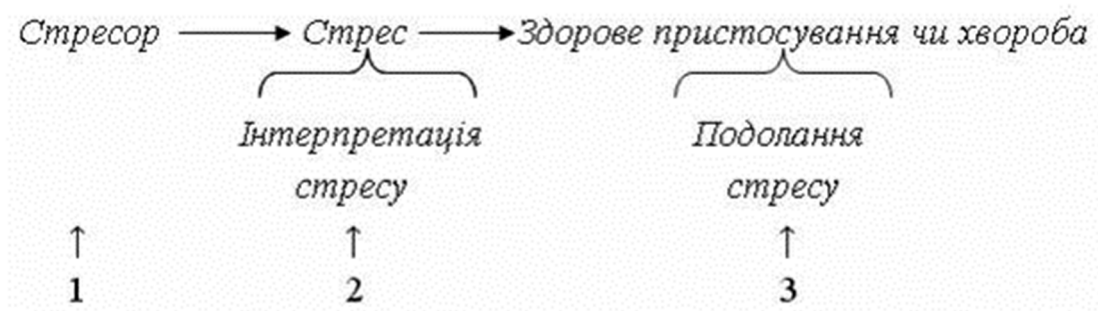


Рис. 1.2. Схема протікання стресу у соціальних працівників

1) *Активний вплив на проблему.* У соціального працівника конфлікт з деспотичним керівником, який погрожує звільнити з роботи. Працівник може вирішити, розв'язати проблему сам чи змінити своє ставлення, тобто змінити погляд на проблему. Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежать від характеру проблеми: ви вже втратили шанс залишитися на роботі, чи є тільки підозра, що цей шанс може бути втрачений [32, с. 85–86].

Спочатку соціальному працівнику потрібно визначити проблему. Конфлікти, стреси відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Наприклад, отримав негативну оцінку своїх професійних умінь – значить, проблема у тому, що керівник несправедливо оцінив, конфлікт з керівником – несправедливий менеджер. Необ'єктивна оцінка проблеми та спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших,

призведуть до наростання стресу. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів. Багато людей в стресі зводять усе до альтернатив: залишитися і страждати або втекти і втратити. Зосередженість соціальних працівників на роботі з проблемою сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями та ін.

2) *Зміна поглядів на проблему.* Друга група способів подолання стресу соціальним працівником – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій, як цього досягти (а) нова інтерпретація проблеми – *переоцінка*, гаслом якої може бути постулат: «Все не настільки погано». Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми так, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики ситуації, а від суб'єктивного ставлення соціальних працівників до нього; б) *соціальне порівняння*. Базується на установці: «Мені краще, ніж іншим»; в) *уникання*. Базується на установках – «Це не проблема», «Годі хвилюватися», «Потрібно поставити обмежувач на хвилювання»; г) *Гумор*. Базується на установках «Серце радісне добре лікує», – «Це смішно». Людина, яка здатна перетворити «жахливі новини» на абсурдні, менш схильна до депресії, напруження, ніж та, яка все сприймає серйозно і піддається поганому настрою.

3) *Прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу* (Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу. *Фізичні вправи і прояви* – їзда на велосипеді, біг, танці (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу. *Релаксація або розслаблення* – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання). *Свіже повітря і вода* сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом [21].

4) *Комплексні способи подолання стресу.*

а) Допомога інших та надання допомоги іншим. Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але, не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, якщо надають допомогу іншим. Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення. Різновидом психологічної допомоги є *консультативна допомога* або *психотерапія*, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

б) Зміна способу життя, наближаючи його до урівноваженого. Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням [12].

Розглянемо різні методи і способи управління стресовими ситуаціями, що успішно застосовувалися у соціальній роботі.

1. Програми допомоги. Спеціальні програми розробляються для розв'язання окремих соціальних проблем, таких як алкоголізм чи наркоманія, переїзд організації на нове місце, скорочення кадрів, згорання виробництва, особисті нещастя. Це типові клінічні проблеми, включені в різні програми допомоги і сприяння. Такі програми орієнтовані на особистість і передбачають консультації фахівців, а також традиційні психотерапевтичні методи. Звичайно, рішення мають приймати кваліфіковані професіонали. З такими проблемами організація може впоратися власними силами, але частіше їхнє рішення передають іншій організації чи фахівцю, з якими укладають контракти. Для оптимального та ефективного проведення програм допомоги необхідно душевне, щире сприяння керівників середнього і нижчого рівнів управління. Добре розроблена програма допомагає знизити кількість нещасних випадків, душевних травм, прогулів, скоротити випадки виплати компенсацій, допомог через хворобу і нещасні випадки. Проведення

таких програм повинно бути під постійним контролем, що забезпечує їх оцінку і подальше удосконалювання [22].

2. *Програми з адаптації та оздоровлення.* За допомогою програм адаптації і/або оздоровлення організація може допомогти своїм службовцям справитися зі стресом і зберегти фізичне та психічне здоров'я. Звичайно, головне – дієта, здорове харчування, фізичні вправи, різні способи релаксації, такі як «біологічний зворотний зв'язок», самонавіювання, йога, дихальна гімнастика, трансцендентальна медитація. Проведені дослідження показали, що ці програми допомагають зменшити вагу, покращують емоційний стан, полегшують серцеві захворювання, знімають напруження [27].

3. *Інші програми і способи зняття стресу.* Розроблено також спеціальні програми боротьби з трудовими (професійними) стресами, що містять: постановку цілей програми та оцінку індивідуально допустимих рівнів стресу, виявлення джерел стресу, аналіз відмінностей в індивідуальних реакціях на певні подразники, використання методів зняття стресу, таких як регулярна релаксація, медитація, здорове харчування, індивідуальні системи вправ, аналіз і планування графіка роботи, розумна постановка завдань подальшого зменшення кількості стресових ситуацій. Як і у випадку адаптаційних програм, потрібні додаткові дослідження, що виявили б можливості оптимального використання цих методів. Це особливо важливо, якщо враховувати вплив таких програм на роботу людини в цілому і продуктивність праці [37, с. 109].

До числа інших організаційних способів зниження стресу у діяльності соціального працівника належать: розробка механізму більш об'єктивної оцінки роботи, що зводить до мінімуму можливість помилок; чітке формулювання вимог до роботи; реорганізація роботи для зменшення чи виключення впливу подразників; чітке формулювання посадових обов'язків; створення груп для удосконалювання взаємодії та взаємин і зниження конфліктів; створення проблемних робочих груп для розробки змістовних планів чи програм управління організаційними стресами [33, с. 141].

Отже, огляд досліджень стресів у соціальних працівників показує, що дати універсальний рецепт, який дозволяє виявити стрес і перемогти його, важко. Вони припускають, що досвідчений фахівець соціальної роботи зуміє пов'язати стресогенні подразники, а також застосувати запропоновані способи й методи подолання стресу. Заняття з вироблення різних стратегій розв'язання життєвих завдань підвищують психологічну стійкість людини в умовах, що вимагають напруги духовних сил. Головну роль при цьому відіграють не знання, а гнучкість, яка дозволяє вчасно змінювати й тим самим нормалізувати поведінку.

Висновки до першого розділу

1. Стрес – це відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Психологічний стрес – стан надмірно високої психологічної напруги, яка може здійснювати потужний та негативний вплив на стан, поведінку, діяльність людини під впливом різних стрес-факторів (інформаційне перенавантаження, ситуації образи, погрози, невизначеності). Виділяють стадії розвитку стресу: зростання напруги (мобілізація); внутрішній стрес (дезаптація); виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація).

2. Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію. Причинами професійного стресу можуть бути як фізичні, так і психологічні чинники, причому як реально існуючі, так і надумані. До психологічних стресорів відносяться: підвищена відповідальність, недолік або надлишок інформації, невизначеність ситуації, підвищена мотивація, тимчасовий дефіцит, часта або швидка перебудова стратегій поведінки в ході сформованої ситуації, незадоволеність кар'єрним зростанням, підвищена конфліктність в колективі. Серед виникаючих у ході трудової діяльності

стресів можна виділити наступні види: інформаційний, емоційний, комунікативний стрес.

3. Стресостійкість соціальних працівників розуміємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану з системою елементів, представлених низкою інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних якостей, що забезпечують можливість індивіду переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Огляд досліджень чинників стресостійкості у соціальних працівників показує, що заняття з вироблення різних стратегій розв'язання життєвих завдань підвищують психологічну стійкість людини в умовах, що вимагають напруги духовних сил. Головну роль при цьому відіграють не знання, а гнучкість, яка дозволяє вчасно змінювати й тим самим нормалізувати поведінку.

4. Стресостійкість має стати інтегральною властивістю будь-якого високо кваліфікованого працівника, який працює у сфері «Людина-людина». Підвищені вимоги у сучасному поляризованому світі до толерантного ставлення часто спричиняють внутрішні психічні напруження, котрі через тривалі негативні емоції спричиняють затяжні емоційні стани. Власне останні, своєю чергою, через механізми психосоматики деструктивно впливають на фізичне і психічне самопочуття людини. Тому уміння і навички саморегуляції мають стати однією із ключових компетенцій сучасного висококваліфікованого фахівця.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПРИЙОМІВ І НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організація та проведення психологічного діагностування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників

Емпіричне дослідження прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників проводилося зі студентами 3-го і 4-го курсу юридичного факультету Тернопільського національного економічного університету (спеціальність «Соціальна робота»). Загальний обсяг вибірки становить 56 осіб віком 20–21 рік.

На **першому етапі** емпіричного дослідження здійснювався підбір психологічних методик для визначення особливостей стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Очевидним стає те, що однієї прямої методики для виявлення особливостей стресостійкості у майбутніх соціальних працівників недостатньо. Тому ми використали цілу низку

пов'язаних між собою методик, прямо або опосередковано спрямованих на аналіз психологічного благополуччя особистості випробуваних.

Так, для всебічного вивчення стресостійкості у майбутніх соціальних працівників використано діагностичний комплекс методик:

- 1) методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф;
- 2) методика вивчення самооцінки якостей особистості Т. Дембо, С. Рубінштейна;
- 3) самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома (САТ).

По–перше, це **методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф**, в якій зінтегровано основні позитивні моменти гедоністичного та евдемонічного підходів до прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Нагадаємо, що підхід гедонізму розробляється переважно в контексті когнітивної і поведінкової психології (А. С. Ватерман, Е. Деси, Д. Каннеман, Р. Райан). Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі – це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети, результатів. З погляду представників підходу гедонізму, шлях людини до психологічного благополуччя лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію. Щаслива людина – в першу чергу та, що відповідає прийнятим в сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто успішний круг ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні і споживанні.

До положень евдемонічного підходу близька розробка проблеми психологічного благополуччя, пов'язана, зокрема, з вивченням його природи. Відзначимо, проте, що замість категорії психологічного благополуччя російські автори використовують змістовно близькі категорії «особистісне здоров'я» і «психологічне здоров'я». Поняття «особистісне здоров'я» введене в науковий лексикон Б. Братусем в рамках багаторівневої моделі психологічного здоров'я людини. Він виділяє рівень психофізіологічного

здоров'я, яке визначається особливостями мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності; рівень індивідуально–психологічного здоров'я, пов'язаний із здатністю людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь: вищий – особистісно–смисловий або рівень особистісного здоров'я, що характеризується якістю смислових відносин людини.

Названа модель К. Ріфф включає шість компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття; позитивні відносини з довколишніми; автономію; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей в житті; особистісне зростання.

К. Ріфф вирішує питання: «Що означає бути благополучним з психологічної точки зору?» – на підставі інтеграції різних теорій, пов'язаних з благополуччям, пропонуючи узагальнену модель психологічного благополуччя:

- позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття);
- наявність цілей і занять, що додають життю сенс (цілі в житті);
- здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність);
- відчуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання);
- взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою (позитивні відносини з іншими);
- здатність наслідувати власні переконання (автономність).

Крім того, дослідники приділяють значну увагу взаємозв'язкам окремих компонентів психологічного благополуччя, їх залежності від різних суб'єктивних і об'єктивних чинників. Так, в даний час активно досліджується зв'язок свідомості життя, суверенності психологічного простору, стратегій життя, ціннісних орієнтацій й стратегій поведінки з психологічним благополуччям особистості. Також отримано дані про зв'язок психологічного благополуччя з наступними об'єктивними параметрами:

- станом фізичного і психосоматичного здоров'я (А. Вороніна, Е. Десі, Р. Райан, К. Ріфф, Б. Сингер, К. Фредерік);
 - генетичними характеристиками (М. Аргайл, Д. Ліккен, А. Теллеген, А. В. Вороніна);
 - зовнішніми обставинами життя: рівнем матеріального доходу, освітою, статусом та ін. (Н. Бредбурн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Райан);
 - віком і статтю (М. Аргайл, Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко);
 - культурною належністю і геодемографічним середовищем (М. Лінч).
- Також визначені психологічні характеристики, які сприяють психологічному благополуччю:

- середній рівень суверенності психологічного простору (Е. Паніна);
- задоволення базових психологічних потреб (Е. Десі, Р. Райан);
- реальні відносини зі світом (Д. Леонт'єв);
- самоефективність (А. Бандура);
- «особистісне здоров'я» (Б. Братусь) та ін.

На думку дослідників, важливим чинником психологічного благополуччя виступає значущість для людини тих або інших об'єктів в її соціальному оточенні, відношення до них, специфіка уявлень про них.

Запропонувавши свою теорію психологічного благополуччя, К. Ріфф продовжила традиції, закладені Н. Бредбурном, проте критично переглянула його погляд на психологічне благополуччя як баланс між позитивним і негативним афектами. Висуваючи тезу про те, що гедоністичний шлях вирішення проблеми психологічного благополуччя, страждає певною обмеженістю, автор створила власну теорію, базисом якої послужили основні концепції, пов'язані з поняттям «психологічне благополуччя» і позитивним психологічним функціонуванням (теорії А. Маслоу, Дж. Роджерса, Р. Олпорта, К. Г. Юнга, Е. Еріксона). Описана теорія послужила базисом, на підставі якого був створений оригінальний опитувальник «The scales of psychological well-being», який отримав широке визнання і активно

застосовується в наукових дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних сфер психологічного благополуччя.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) – адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being». Існує декілька варіантів опитувальника. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Бланк методики представляє список тверджень. Випробовуваному необхідно висловити міру згоди або незгоди з твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити.

Стандартна інструкція має такий зміст: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає міру вашої згоди або незгоди з твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. Наприклад, пункт 5 – «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» – прямо пов'язаний з такою характеристикою благополуччя, як «Цілі в житті». Згода з цим твердженням свідчатиме на користь того, що випробовуваний володіє життєвими цілями і життя його осмислене. Навпроти ж, згода з пунктом 29 – «Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними» – вказуватиме на недостатнє відчуття усвідомленості життя, тобто в даному випадку твердження має зворотний зв'язок з характеристикою «Цілі в житті». Подібна конфігурація опитувальника була створена для того, щоб нівелювати

негативні ефекти, що виникають при недостатній щирості випробовуваних при заповненні тесту.

Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу в тих випадках, якщо пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали. Окрім цього, Т. Шевеленкова, П. Фесенко запропонували розраховувати індекс загального психологічного благополуччя, який визначається шляхом підсумовування балів, отриманих за всіма шістьма шкалами тесту. Оригінальна методика пройшла психометричні процедури перевірки надійності і валідності.

По-друге, це методика **«Самооцінка стійкості до стресу»**. Суть процедури полягає у тому, що досліджуваному пропонується здійснити самооцінку стійкості до стресу. В результаті методики можна виявити у досліджуваного один з 9 рівнів стресостійкості: дуже низький, низький, нижче від середнього, трохи нижчий від середнього, середній, трохи вищий від середнього, вищий від середнього, високий, дуже високий. Якщо у досліджуваного виявлено 1-й чи 2-й рівні стійкості до стресу (дуже низький і низький відповідно), то для нього необхідно змінювати спосіб життя, проводити корекційну програму. Була запропонована наступна інструкція: «Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто». Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді».

По-третє, це **самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома (САТ)**. Тест–опитувальник Е. Шострома ґрунтується на теорії самоактуалізації А. Маслоу, концепціях психологічного сприйняття часу і часової орієнтації суб'єкта Ф. Перзла і Р. Мея, а також ідеях К. Роджерса та інших теоретиків екзистенціально–гуманістичного напрямку психології. Конкретні питання були відібрані з великої вибірки критичних, передусім поведінкових індикаторів.

Самоактуалізаційний тест містить 126 пунктів, кожний з яких пропонує на вибір два судження ціннісного чи поведінкового характеру. Останні не обов'язково є сутнісно альтернативними. Проте обстежуваному все ж пропонується вибрати те з них, що більшою мірою відповідає його уявленням чи звичному способу поведінки. Самоактуалізаційний тест вимірює самоактуалізацію за двома базовими і дванадцятьма додатковими шкалами. Базовими є шкали компетентності в часі і підтримки. Вони незалежні одна від одної і, на відміну від додаткових, не мають загальних пунктів. Дванадцять додаткових шкал утворюють шість парних блоків. Кожен пункт тесту входить в одну чи більше додаткових шкал і, здебільшого, в одну базову. Відтак додаткові шкали долучаються до змісту основних, тому що складаються з тих же пунктів опитувальника. Подібна структура тесту дозволяє діагностувати велику кількість показників, не збільшуючи при цьому обсяг тесту.

В окремих випадках корисно спільно з клієнтом обговорити його дані. Іноді сам факт такої предметної розмови викликає у студентів своєрідний психотерапевтичний ефект. Судження тесту, зачіпаючи глибинні, буттєві процеси людського існування, змушують їх задуматися над питанням, про які вони ніколи раніше не розмірковували: про природу людини, своє місце у світі, світогляд, проблеми взаємодії з довкіллям та ін.

Аналізовані методики дають змогу більш широко розглянути складові стресостійкості у майбутніх соціальних працівників, враховуючи рівень їх домагань, особистісного здоров'я, професійні уявлення, адаптованість до професії і соціальну ситуацію розвитку.

На основі аналізу емпіричних даних, одержаних за допомогою проаналізованих методик, визначено три рівні стресостійкості у майбутніх соціальних працівників – високий, середній і низький.

Високий рівень стресостійкості у майбутніх соціальних працівників містив високі результати за шкалами «Позитивні відносини з оточуючими», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у

житті», «Самоприйняття» згідно даних методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; вищий від середнього, високий, дуже високий рівень самооцінки стійкості до стресу згідно даних методики «Самооцінка стійкості до стресу»; високі показники самоактуалізації згідно даних самоактуалізаційного тесту–опитувальника Е. Шострома (САТ).

Середній рівень стресостійкості у майбутніх соціальних працівників містив середні результати за шкалами «Позитивні відносини з тими, що оточують», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», «Самоприйняття» згідно даних методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; трохи нижчий від середнього, середній, трохи вищий від середнього, вищий від середнього рівні самооцінки стійкості до стресу згідно даних методики «Самооцінка стійкості до стресу»; середні показники самоактуалізації згідно даних самоактуалізаційного тесту–опитувальника Е. Шострома (САТ).

Низький рівень стресостійкості у майбутніх соціальних працівників містив низькі результати за шкалами «Позитивні відносини з оточуючими», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», «Самоприйняття» згідно даних методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; дуже низький, низький, нижче від середнього рівні самооцінки стійкості до стресу згідно даних методики «Самооцінка стійкості до стресу»; низькі показники самоактуалізації згідно даних самоактуалізаційного тесту–опитувальника Е. Шострома (САТ).

На **другому етапі** емпіричного дослідження здійснювалася розробка програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. При цьому враховувалося, що формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників є дуже складним завданням, що визначається низкою чинників, серед яких провідними є: недостатня розробленість методологічних моделей, придатних для їх застосування у вирішенні практичних завдань; недостатність методичних розробок та психологічних технік з цієї проблеми; недостатне

розуміння важливості цього завдання суб'єктами освітньо–професійної взаємодії, зорієнтованими переважно на навчальну підготовку майбутніх фахівців.

У той же час, проведене дослідження показало, що недоліки у формуванні прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників тісно пов'язані з емоційною нестійкістю, порушенням форм соціальної поведінки та комунікації. Окрім того, перелічені проблеми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників стають підґрунтям виникнення низки порушень особистісного здоров'я, почасти різних форм тривожності, заниженої самооцінки та ін.

Програма формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників ґрунтувалася на сучасних положеннях про гармонійний розвиток внутрішнього світу людини та включалася у структуру гармонізації внутрішньопсихологічних якостей особистості – тривожності, невпевненості, неадекватного спокою, негативної Я–концепції та ін. Гармонізація й розвиток формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників не були обмежені тільки рамками спеціальної психологічної роботи. В усіх випадках відбувалося перенесення отриманих умінь і способів діяльності в буденне життя, їх пристосування, а у разі потреби – деяка корекція і закріплення. Реалізація програми формування прийомів і навичок стресостійкості відбувалася зі студентами, у яких за сукупністю результатів методик виявлено низький рівень прийомів і навичок стресостійкості.

На **третьому етапі** емпіричного дослідження відбувалося повторне діагностичне обстеження (другий діагностичний різ) студентів, котрі брали участь у заняттях програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників, з метою виявлення ефективності розробленої програми. При цьому було застосовано ті ж самі психологічні методики. У результаті проведення занять тренінгової програми виявлено

позитивні зрушення у сформованості прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості студентів спеціальності «Соціальна робота»

Методика емпіричного дослідження передбачала тестування студентів за допомогою проаналізованих методик. У процесі дослідження, на основі методик з охарактеризованого психодіагностичного комплексу (методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Самооцінка стійкості до стресу»; самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома (САТ) визначено особливості стресостійкості майбутніх фахівців соціальної сфери.

При виконанні завдання кожний студент отримував індивідуальний стимульний матеріал – завдання тесту чи опитувальника, що спрощувало фіксацію відповідей і кількісну обробку результатів. Діагностична робота організовувалася так, щоб кожний студент мав окреме місце (один за столом), що виключало будь–яку несамостійність чи сторонні перешкоди; інструктаж проводився з усією академічною групою і відповідав основним експериментальним вимогам у сфері психодіагностики.

Проведення **методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф** дало змогу виміряти рівень психологічного благополуччя випробуваних як передумову стресостійкості. У процесі обробки результатів методики пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом у класичному ключі, при обробці переводилися у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводилися у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6. За результатами дослідження

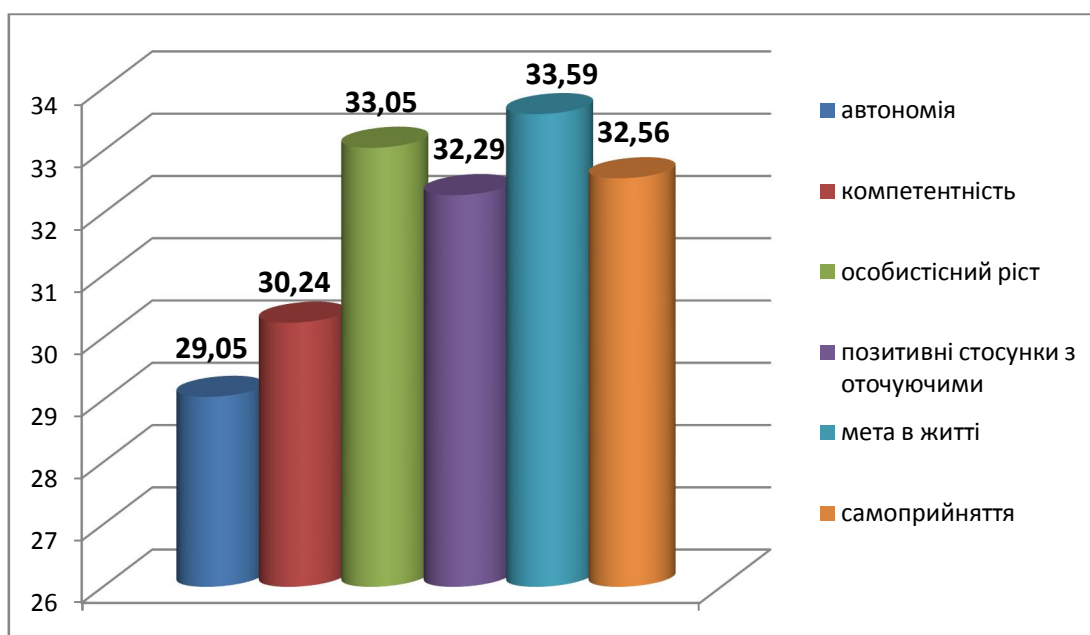
психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф складався звіт, а самі результати вносилися у таблицю 2.1.

Таблиця 2.1

**Розподіл рівнів психологічного благополуччя за опитувальником
«Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф**

Шкали	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Автономність	16	25,4	37	58,7	10	15,9
Компетентність	14	22,2	29	46	20	31,8
Особистісний ріст	25	39,7	36	57,1	2	3,2
Позитивні взаємини	27	42,9	30	47,6	6	9,5
Мета в житті	31	49,2	29	46	3	4,8
Самоприйняття	20	31,7	38	60,3	5	8
Загальний показник	32	50,8	16	25,4	15	23,8

Середні бали показників за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф подані на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Середні бали показників за методикою
«Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф**

З представленої таблиці бачимо, що такі компоненти психологічного благополуччя, як «автономність», «компетентність», «особистісне зростання»

і «самоприйняття» у більшості студентів розвинені на середньому рівні. Важливо відзначити, що великий відсоток майбутніх фахівців показали низький рівень за шкалою «компетентності». Це свідчить про те, що вони переживають відчуття власного безсилля, нездатності щось поміняти у своєму житті. Цим студентам важко досягти поставленої мети, вони часто опускають руки і зупиняються на півдорозі. Недостатній рівень компетентності заважає майбутньому фахівцю рухатися у напрямку до саморозвитку.

Позитивним є те, що за шкалами «особистісний ріст» і «мета у житті» зовсім невеликий відсоток студентів показали низький результат, а середні бали за цими шкалами найвищі (рис. 2.1). Це означає, що все ж таки майбутні фахівці прагнуть розвиватися, дізнаватися нове, будувати своє майбутнє. До речі, більшість випробуваних показали високий рівень розвиненості компонента «мети у житті». Це означає, що вони розсудливо підходять до свого життя, цінують минулий досвід і бажають отримати новий. Студенти прагнуть наповнювати своє життя яскравими подіями, а, отже, і змістом.

Не дивлячись на те, що в основному всі компоненти знаходяться на середньому рівні, загальний показник благополуччя студентів досить високий. 50,8 % випробуваних в цілому задоволені своїм життям, 25,4 % – не повною мірою відчувають стан благополуччя. Важливо відзначити, що 23,8%, тобто майже чверть випробуваних не задоволені своїм життям. Причиною цього є надмірна залежність від думки інших, конформізм і нездатність протистояти різним життєвим ситуаціям. Такі студенти не відчувають у собі сил відстоювати свою думку, тому примикають до загальної маси.

Можна відзначити, що загалом у студентів почуття психологічного благополуччя має середній рівень, що дозволяє говорити про недостатній розвиток стресостійкості випробуваних в цілому та за окремими складовими конструкту стресостійкості особистості. Разом з тим, у студентів існують резерви у досягненні високих показників стресостійкості (високий рівень прояву психологічного благополуччя знаходиться в межах 61–84 балів).

Проведення методики «Самооцінка стійкості до стресу» дало змогу визначити рівень самооцінки стійкості до стресу. В результаті методики виявлено наявність у досліджуваного один з 9 рівнів стресостійкості: дуже низький, низький, нижче від середнього, трохи нижчий від середнього, середній, трохи вищий від середнього, вищий від середнього, високий, дуже високий.

За результатами дослідження самооцінки стійкості до стресу за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» складався звіт, а самі результати вносилися у таблицю 2.2.

З представленої таблиці бачимо, що дуже низький рівень самооцінки стійкості до стресу продемонстрували 14,4 % випробуваних, низький – 12,6%, нижче від середнього – 9%, трохи нижчий від середнього – 14,4%, середній – 19,8%, трохи вищий від середнього – 10,8%, вищий від середнього – 9%, високий – 9%, дуже високий – 1,8%. Це безумовно свідчить про недостатній рівень розвитку самооцінки стійкості до стресу у випробуваних.

Таблиця 2.2

**Розподіл рівнів самооцінки стійкості до стресу за опитувальником
«Самооцінка стійкості до стресу»**

Рівні	Результати	
	Кількість	%
дуже низький	8	14,4
низький	7	12,6
нижче від середнього	5	9
трохи нижчий від середнього	8	14,4
середній	11	19,8
трохи вищий від середнього	6	10,8
вищий від середнього	5	9
високий	5	9
дуже високий	1	1,8

Середні бали показників за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» подані на рис. 2.2.

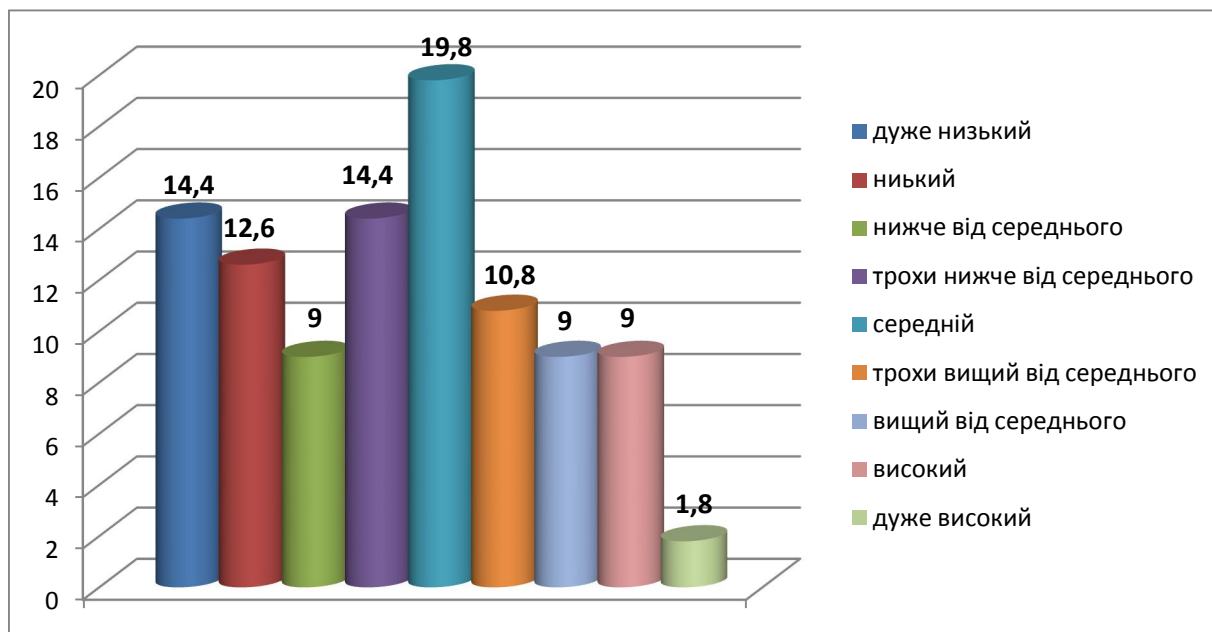


Рис. 2.2. Усереднені показники самооцінки стійкості до стресу за методикою «Самооцінка стійкості до стресу», %

Особливого значення для визначення стійкості до стресу набуло визначення результатів діагностики самоактуалізованості студентів, для чого використано **самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома (САТ)**.

За загальними показниками тестування, можна зробити висновок про те, що середні тестові оцінки респондентів розташувалися в діапазоні від 41 до 59 стандартних балів, тобто у розвитковому форматі самоактуалізації. За даними десяти вимірювальних шкал із 14 наявних середні результати опитаних припадають у межу середніх оцінок, що вказує на статистично достовірну психологічну норму. Одержані результати дослідження рівня самоактуалізації студентів можна подати наочно у вигляді таблиці (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середній показник рівня самоактуалізації студентів за опитувальником САТ

№	Шкали	Менше 45 балів (низький)	45–55 балів (середній)	55–70 балів (високий)	Псевдосамоактуалізація
1	Орієнтація у часі	42,59	44,44	12,97	0,00
2	Опора (підтримка)	45,74	50,56	0,00	3,70
3	Ціннісні орієнтації	38,89	40,74	11,11	9,26
4	Гнучкість поведінки	33,33	37,04	29,63	0,00

5	Сензитивність	18,52	55,56	24,07	1,85
6	Спонтанність поведінки	44,44	33,33	20,37	1,86
7	Самоповага	14,81	50,00	33,33	1,86
8	Самоприйняття	20,75	43,40	33,96	1,89
9	Погляд на природу людини	25,00	51,92	23,08	0,00
10	Синергічність	47,17	26,42	24,53	1,88
11	Прийняття агресії	18,51	55,56	20,37	5,56
12	Контактність	45,24	45,32	7,55	1,89
13	Пізнавальні потреби	58,49	28,30	11,32	1,89
14	Креативність	50,00	35,19	12,96	1,85
Усереднені показники		35,97	42,7	18,94	2,39

Результати у таблиці підтверджують той факт, що тестові оцінки рівня самоактуалізації студентів переважно розташовані в діапазоні самоактуалізації. Найбільший відсоток усіх респондентів (приблизно дві третини – 61,64 %) перебувають у межах 45–70 стандартних Т-балів. Загальна ж картина самоактуалізації – це «хороша норма» – 48,75 балів.

За даними чотирьох вимірювальних шкал є підстави констатувати низькі показники самоактуалізації. Це стосується вимірів «синергійність», «спонтанність поведінки», «пізнавальні потреби», «креативність», за якими одержані нижчі результати від середньостатистичної норми. Відтак останні характеризують студентів як людей, котрі піддаються зовнішньому впливу, а тому в житті керуються не своїми цінностями, а настановленнями довкілля. Ознакою ж самоактуалізації є саме «самокерована особистість». Якщо вона й піддається зовнішнім впливам, то завжди вільна у виборі дій і вчинків.

При розгляді показників за кожною шкалою САТ не виявлено значних розбіжностей. За шкалою компетентності у часі одержані показники, які вказують на психічну та статистичну норму, свідчать про загальний середній рівень самоактуалізації вибірки. Так, у випробуваних виявляється істотна здатність жити за принципом «тут і тепер», відчувати неподільність минулого, теперішнього і майбутнього, бачити життя цілісно. У студентів, відповідно до характеристики шкали компетентності в часі, також присутня

тенденція до сакралізації і глобалізації майбутніх звершень, що є формою максималізації життєвих потенціалів, не завжди поміркованих і зважених.

Шкала підтримки характеризується середнім ступенем вираженості і констатує незалежність цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні. Респондентам притаманна певна неадекватність сприйняття власного «Я» та дещо завищена самооцінка, проте високий рівень самоповаги свідчить про почуття власної гідності і можливість зреалізування власних домагань у майбутньому. Іноді контингент опитуваних проявляє деяку конформність та несамостійність у прийнятті рішень, прояві зовнішнього локусу контролю, що є показником незрілості у виборі життєвих перспектив і принципів самореалізації.

За результатами дослідження особливостей самоактуалізації студентів побудовано діаграму (рис. 2.3).

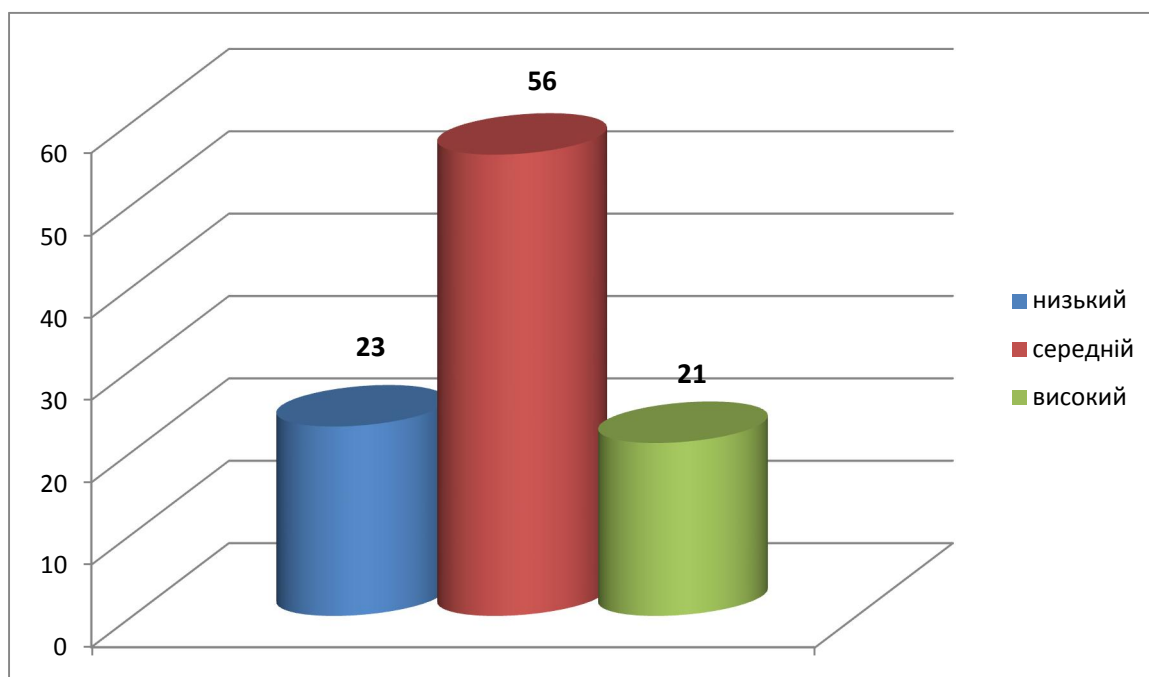


Рис. 2.3. Середні бали показників за методикою САТ Е. Шострома

Як бачимо, 23% випробуваних продемонстрували низький рівень самоактуалізації, 56% – середній і 21% – високий, що, безумовно, говорить про невисокий рівень стійкості до стресу.

Одержані результати свідчать про реструктуризацію попередніх і формування нових цінностей, котрі співвідносяться із запитами суспільства та професійними настановленнями. Вони, за даними тестування, виявляються у потязі до матеріальних благ і егоцентричних уподобаннях. Шкала гнучкості поведінки вказує на досить високий рівень вміння пристосовуватися до швидкоплинної ситуації, передбачає миттєвість у виборі вигідних перспектив у стосунках із соціальним оточенням, прогнозує подальшу націленість на віддалені досягнення і симбіотичність взаємин з довкіллям.

Рівень сензитивності студентів уможлиблює безпосереднє сприйняття власної емоційно–афективної сфери і сприяє усвідомленню співвідношення чуттєвого (переживання) і когнітивного (в даному випадку рефлексорного, продуманого) компонентів буття. За шкалою спонтанності одержано найнижчий показник у категоріальних проявах особистості, котрий свідчить про страх і малу відвертість у почуттях, надмірну поміркованість у прийнятті рішень, тривіальність при розв'язанні проблем, неможливість творчого розв'язання елементарних життєвих ситуацій. В даному випадку подібні деструкції ототожнюються з афективною та когнітивною ригідністю, котра підсилює невдоволення власною діяльністю і негативно впливає на образ «Я».

Шкала самоповаги окреслює его–спрямованість, котра виявляється у високих оцінках респондентами власної гідності, вартісного ставлення до особистих позитивних рис характеру, іноді навіть усупереч негативним варіантам поведінки у певних ситуаціях. Але в даному випадку подібний егоїзм можна з упевненістю назвати «здоровим», оскільки самоповага є стрижневим показником планомірного і всебічного розвитку особистості, сприяє її самовдосконаленню й оптимізує рівень домагань. Зважена оцінка особистісних рис (шкала самоприйняття) свідчить про спроможність опитуваних критично і, водночас, адекватно сприймати власні характерологічні вади і недоліки, що надає їм змогу в подальшому нейтралізувати надмірну тривожність і проявляти себе у поведінці і діяльності природно.

Уявлення студентів про людську сутність вказує на недовіру до соціуму, а також на те, що особи сприймають оточення як агресивне і деструктивне. Подібна тенденція символізує незахищеність і певну фобічність у взаєминах з довкіллям, можливо базисом формування даного бачення є політична та економічна ситуація в країні в цілому, але не треба відокремлювати й особистісні девіації у поведінці. Оскільки показники прийняття власної агресії також замалі (окреслюють низьку спроможність адекватно і точно оцінювати власну агресивність, її причини і наслідки), то в тандемі з негативним сприйняттям людської природи свідчать про певні деструкції у самих респондентів.

Замала схильність респондентів до пізнання навколишнього світу визначається низькими показниками пізнавальних потреб та виявляється в тенденціях до репродуктивності навчально–пошукової діяльності. А за посередніх креативних домагань особистість студента характеризується парадоксальною картиною устремлінь: жагою самостійності, з одного боку, і надмірною соціальною залежністю – з іншого, що свідчить про дискретність власних орієнтирів життєдіяльності з її суспільною значущістю.

Використовуючи метод Пірсона для вивчення кореляційних зв'язків за методиками діагностики психологічного благополуччя та самооцінки студентами власного здоров'я, одержано такі результати: виявлено позитивний взаємозв'язок між високим рівнем психологічного благополуччя та високої самооцінки власного здоров'я. Цей факт свідчить, що для респондентів з високим рівнем задоволеності життям та високим ступенем позитивного функціонування характерний високий рівень самооцінки власного здоров'я.

На основі узагальнення результатів дослідження позитивного ставлення до здоров'я у контексті психологічного благополуччя студентів за методиками: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; вивчення самооцінки стійкості до стресу за методикою «Самооцінка стійкості до

стресу»; самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома (САТ) визначено рівні стресостійкості майбутніх фахівців (див. параграф 2.1).

Кількісні характеристики стресостійкості майбутніх фахівців подані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів стресостійкості студентів, які здобувають спеціальність «Соціальна робота»

Рівень прояву	Випробувані, %
Низький	25,2
Середній	46,1
Високий	28,7

За результатами дослідження рівнів стресостійкості студентів побудовано діаграму (рис. 2.4).

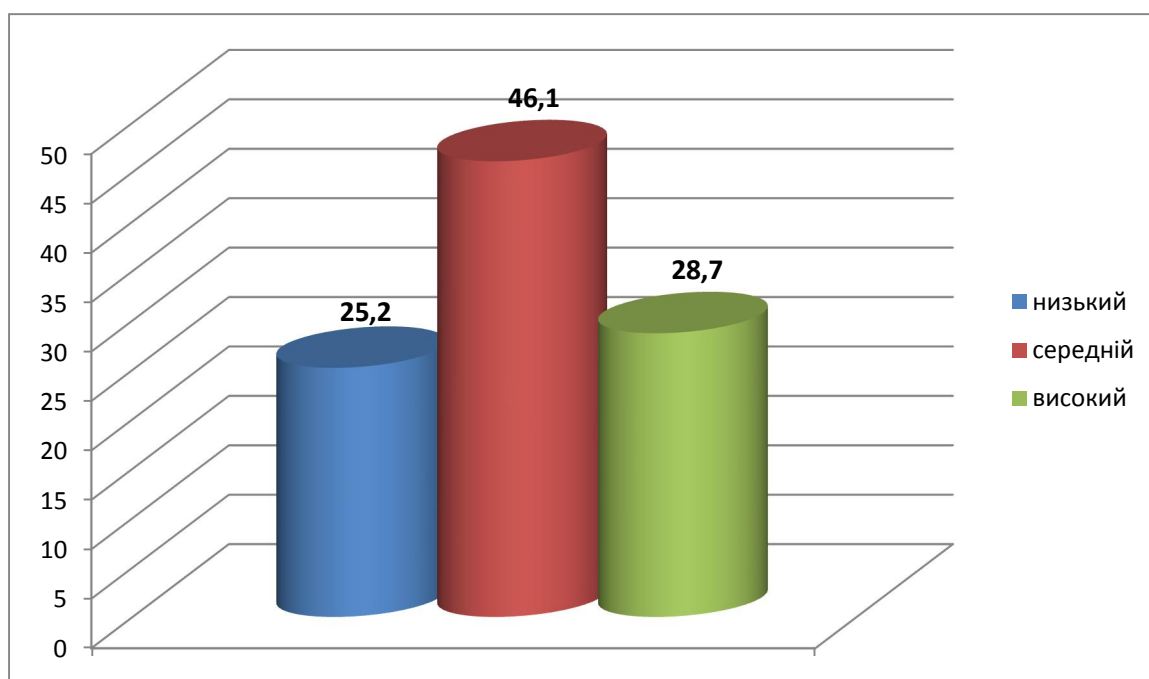


Рис. 2.4. Розподіл рівнів стресостійкості студентів, %

Як видно з таблиці та діаграми, 25,2% випробуваних характеризуються низьким рівнем стресостійкості, що включає також невисокий рівень опірності стресам, 46,1% – середнім і 28,7% – високим, що актуалізує

необхідність розробки тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

2.3. Обґрунтування та перевірка ефективності тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників

Особистість особливо вразлива для появи професійних стрес-синдромів в моменти криз свого професійного становлення. Непродуктивний вихід з них спотворює подальший професійний розвиток у вигляді стійких стрес-синдромів (хронічних станів зниженої працездатності, деструкції). У ході професійної діяльності багато якостей у соціальних працівників залишаються незатребуваними, викликаючи внутрішньоособистісний стрес. Це сприяє розвитку професійних акцентуацій – надмірно виражених якостей, які негативно позначаються на діяльності та поведінці фахівця.

Дослідники вказують, що багаторічне виконання професійної діяльності у разі хорошої адаптивності повинно супроводжуватися особистісним і професійним ростом, задоволеністю працею і підвищенням продуктивності. Однак навіть у цьому випадку неминучі періоди стабілізації. На початкових стадіях вони недовготривалі, а в подальшому збільшуються. У крайніх випадках це може призводити до професійної стагнації соціальних працівників. Стагнація може переживатися як психологічний стрес. У разі недостатніх адаптивних можливостей переживання стресу проявляється у стійких стрес-синдромах.

Відомо, що профілактична психологічна допомога є найбільш ефективним засобом запобігання негативному впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини, в тому числі дітей та підлітків. Однією з причин зростання кількості пацієнтів із психічною патологією, у тому числі і тих, у яких діагностуються посттравматичні стресові розлади й інші

психічні порушення, що спричинені впливом життєво небезпечних ситуацій, є практично повна відсутність програм профілактичної спрямованості.

Профілактика професійного стресу базується на чотирьох принципах валеології [20, с. 27].

1. Підвищення стійкості до стресу. Потрібно готувати людей до різних ситуацій, вчити управляти своїми емоціями.

2. Позбавлення від психічної напруги, оптимальна реакція на негативні емоції.

3. Психокорекція. При гострих короточасних стресах вона викликає:

а) комплекс рухів, особливо ритмічних і досить важких, за яких катехоламіни використовуються, руйнуються;

б) релаксація;

в) самонавіювання;

г) використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори).

При хронічних стресах, що є результатом умов життя, людині потрібно позбавитись стрес–продукуючих моментів і стереотипів, змінити стиль життя, поведінку, образ думок і почуттів на більш позитивні [23, с. 5].

Оскільки програми превентивної психологічної допомоги є найбільш ефективним втручанням з метою запобігання негативному впливу екстремальних подій на психіку людини, то розробка комплексу заходів із первинної та вторинної профілактики професійного стресу є однією з актуальних проблем психології. Під первинною профілактикою професійного стресу мається на увазі робота з популяцією умовно здорових людей, в якій існує певна кількість людей із груп ризику. Використовується система заходів, спрямованих на формування стресостійких форм поведінки, розвиток особистісних ресурсів і копінг–механізмів з одночасною корекцією дезадаптивних їх форм. Вторинна профілактика спрямована на пацієнтів із посттравматичним стресом з метою попередження рецидивів захворювання та його хронізації, розвитку коморбідних розладів (депресій, хімічних залеж-

ностей), формування хронічних змін особистості внаслідок пережитої катастрофи [26, с. 44].

Побудова профілактичних програм повинна проводитися з урахуванням основних факторів і умов формування професійного стресу: особливостей самої травматичної події, наявності негативних «професійних» чинників, соціально–демографічних і соціально–економічних характеристик, анамнестичних даних, соціально–психологічних та індивідуально–психологічних особливостей.

Проблема ідентифікації стрес–чинників є актуальною при вирішенні питань організації необхідної психосоціальної допомоги працівникам. Виділення «пускових» факторів, які з більшою вірогідністю здатні викликати психічні порушення, в тому числі розвиток професійного стресу, визначає групу первинних стрес–чинників, які необхідно подолати (або зменшити їх вплив) у першу чергу. Виділення так званих «підтримуючих» патогенних факторів дозволить визначити групу вторинних стрес–чинників, які пов’язані зі стресогенними ситуаціями на роботі, але самостійно не спричинюють виникнення професійного стресу. Для проведення ефективних профілактичних заходів необхідним є визначення «антистресових» факторів, які спричинюють зниження стресогенного впливу виробничих ситуацій [25, с. 8].

Профілактика професійного стресу повинна мати комплексний характер, базуватися на мультидисциплінарному підході та містити психологічні і соціальні заходи. Психосоціальна підтримка є ключовим фактором подолання наслідків стресових ситуацій як на рівні окремої людини, так і на рівні різних соціальних, зокрема професійних, груп. Заходи із психологічної підтримки здійснюються як безпосередньо на робочому місці, так і в позаробочий час. Ці заходи можуть містити психодіагностику, індивідуальне консультування, програми взаємної підтримки, психокорекційну роботу тощо.

Профілактичні заходи щодо розвитку професійного стресу і його ускладнень повинні відбуватись згідно з принципом етапності та включати

психокорекційні і психотерапевтичні заходи, а також своєчасне лікування хронічних соматичних і нервово–психічних захворювань, зменшення впливу негативних «професійних» чинників, поліпшення виробничо–побутових умов і сімейних стосунків, підвищення рівня інформованості щодо отримання спеціалізованої психологічної допомоги тощо [32, с. 104].

У виробленні навичок стресостійкості у соціальних працівників ефективними є копінг–стратегії, тобто це стратегії співіснування з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Дані стратегії пов’язані з такими поняттями, як життєстійкість і стресостійкість.

Перша стратегія – це конфронтація, чи протистояння ситуації: агресивна установка у соціальних працівників стосовно важких життєвих обставин, якщо такі ситуації сприймаються як ворожа сила, яку треба перемогти і/або знищити. Така стратегія виграшна, якщо ситуація персоніфікована: є в реальності конкретний загрозливий об’єкт, який, будучи нейтралізований, припинить свою шкідливу дію. Тоді все в порядку: енергія протистояння спрямована чітко і адресно, що забезпечує максимум ефекту. Проте внаслідок застосування цієї стратегії людина нерідко і сама переступає закон, діючи за принципом «око за око». Якщо загроза не персоніфікована, то застосування такої стратегії виливається у «боротьбу з вітрянками».

Друга стратегія – дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення. Людина намагається подивитися на проблему мовби з–за скла, і це добре допомагає, наприклад, у ситуації спілкування з так званим «психологічним вампіром». Бо якщо його не сприймати як реальний об’єкт і не реагувати гостро, ми позбавляємо його тим самим енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля – тобто виграємо бій. Однак, якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад – обрати її в якості реакції у разі виявлення важкого захворювання у себе або у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Третій варіант реакції – стратегія самоконтролю, тобто прагнення регулювати свої почуття і дії. Як правило, стратегія самоконтролю є дуже

дієвою і чудово виручає під час форс–мажорів на зразок стихійних лих, техногенних катастроф (в таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також у сварках за умови рівності сторін за силою. Однак стратегія самоконтролю набагато менш ефективна в ситуації, якщо супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Тут опанування гніву принесе швидше шкоду, ніж користь: противник може перейти в наступ, прийнявши таку поведінку за слабкість суперника. Крім того, надмірне «зарегулювання» своїх емоційних станів призводить до виникнення перенапруги і провокує психосоматичні захворювання.

Четверта стратегія передбачає пошук соціальної підтримки, а також звернення по допомогу до інших людей. Це буває дуже потрібно і дієво в ситуації горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Однак терапія соціумом виправдана лише тоді, якщо сталося дійсно щось надзвичайне. Якщо стратегія пошуку соціальної підтримки використовується досить часто, і якщо самотійно ніякого вантажу людина нести не бажає – це свідчить про її невміння вирішувати проблеми і про деяку інфантильність.

П'ятий варіант – стратегія прийняття відповідальності. Це шлях сильних та зрілих людей, що передбачає визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення. Небезпека стратегії прийняття відповідальності лише в одному: надмірно відповідальні люди можуть дуже далеко зайти по цьому шляху і уподібнитися піонеру, який завжди відповідає за все. У той час, як багато в цьому світі їм не під силу: і стихійні лиха, і раптові хвороби близьких – усе це поза межами нашого контролю, а нести важкий тягар відповідальності буквально за все, що відбувається в цьому житті – прямий шлях до неврозу.

Ще один спосіб відреагувати – стратегія планового розв'язання проблеми, що передбачає вироблення плану порятунку і чітке його дотримання. Плюси стратегії планового розв'язання проблеми очевидні,

особливо у випадку небезпеки, що насувається, мінуси ж – ті самі, що і у попереднього варіанту. Тобто якщо ситуація знаходиться поза межами можливості людини її контролювати, стратегія планового розв'язання проблеми не працює.

Сьома стратегія – це позитивна переоцінка того, що відбувається. Будь-яку подію, навіть найбільш негативну, можна переоцінити в позитивному ключі, побачити в ній якийсь сенс і позитивний момент. Відома історія про людину, яка, ставши інвалідом–колясочником після аварії, побачила у цьому сенс і повністю змінила напрям свого особистісного розвитку: у неї акцент з фізичного та матеріального змістився на розвиток духовного. Але якщо перед обличчям небезпеки зосередитися не на тому, як її мінімізувати, а на те, як «гідно прийняти удар долі», то позитивна переоцінка того, що відбувається, буде неефективною.

Універсальною стратегією вироблення навичок стресостійкості у соціальних працівників є формування соціальної компетентності і розвиток особистості в цілому, в т.ч. адекватних копінг–механізмів, фрустраційної толерантності, стресостійкості. Конкретні профілактичні заходи, спрямовані на запобігання негативним психіатричним і медико–психологічним наслідкам професійної діяльності, можуть бути розділені на три основних блоки заходів, здійснюваних в період: що передує стресогенній ситуації; під час самої стресогенної ситуації; після завершення дії цих факторів.

На думку психологів, подолання стресових ситуацій можливе за умови дотримання принципів, на базі яких можна сформувати систему стратегій відновлення психічної рівноваги:

а) *принцип задоволення* – передбачає здійснення психологічного захисту на основі виявлення максимального ступеня емоційного добробуту, можливого в умовах несприятливої ситуації. Механізм реалізації цього високого ступеня полягає в когнітивній та емоційній інфантильності людини;

б) *принцип реальності* націлює на тверезий підхід до світу, у якому рух до якої–небудь мети розглядається не як прямолінійний процес підйому на

все нові й нові сходинки, а припускає довгі, у тому числі обхідні шляхи й непрямі засоби. Психологічний механізм реалізації принципу реальності полягає в основному в здатності до терпіння;

в) *принцип цінності* вказує на необхідність побудови систем різних життєвих альтернатив на одній ціннісній підставі, у результаті чого кожна з альтернатив у рамках даної системи цінностей одержує свою оцінку. Цей пріоритетний список оцінок і служить інструментом раціоналізації ситуації, яку потрібно перебороти;

г) *принцип творчості* визначає значною мірою самовдосконалення особи, активне та свідоме творення людиною самої себе, не тільки в ідеальному змісті, але й у практичному втіленні в кризових ситуаціях [27, с. 51–52].

Для представників професій підвищеного ризику найбільш значущими профілактичними заходами є: ефективний професійний відбір; високий рівень професійної підготовки; заходи, спрямовані на формування готовності до діяльності в екстремальних умовах; розвиток психічної стійкості в стресових ситуаціях; сучасне психопрофілактичне забезпечення професійної діяльності (спеціальні організаційні, психокорекційні та психотерапевтичні втручання).

Програма розробленого нами тренінгу (табл. 2.5) розрахована на майбутніх соціальних працівників з метою попередження ознак стресового стану. Оптимальна кількість учасників: від 9 до 14 чоловік. Психологічний тренінг спрямований на розвиток особистості, усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних навичок стресостійкості, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Таблиця 2.5

Тематичний план тренінгу

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Необхідні матеріали
	Заняття 1	90	
1	Вправа–привітання	5	Плакат з правилами

			роботи
2	Гра «Снігова куля»	10	
3	Інформаційне повідомлення «Стреси в нашому житті»	10	
4	Мозковий штурм «Чим це пояснюється?»	10	
5	Робота в групах. Повідомлення «Протидія стресу»	20	Папір, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями
6	Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення». Притча «Всього лише відображення»	15	
7	Підведення підсумків. Обговорення «Мої враження від заняття»	10	
8	Вправа «Посмішка по колу»	10	
	Заняття 2	90	
1	Вправа «Незакінчене речення»	10	
2	Гра «Відгадай емоцію»	10	
3	Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями»	15	
4	Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»	20	Папір, ручки, маркери, картки
5	Вправа «Потік вітру»	10	
6	Гра «Асоціація»	15	
7	Вправа «Крок – раз!»	10	
	Заняття 3	45	
1	Вправа «Мій настрій сьогодні»	5	
2	Мозковий штурм «Що таке стрес?»	5	
3	Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій». Притча про чуму.	10	
4	Робота в групах «Як опанувати стрес?»	10	Папір, олівці, маркери, картки
5	Повідомлення «Швидка допомога при стресах».	5	
6	Вправа «Компліменти»	5	
7	Обговорення	5	
	Заняття 4	90	
1	Вправа «Незакінчене речення»	15	
2	Гра «Кому це належить?»	15	
3	Мозковий штурм «Що таке стресостійкість?»	10	
4	Інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя»	5	
5	Робота в групах. Вправа «Уміння і навички протистояння стресам»	15	Папір, олівці, маркери, плакати
6	Тест «Твій рівень стресостійкості»	10	
7	Вправа «Я в майбутньому»	10	
8	Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)	5	
9	Вправа «Струм по колу»	5	
	Заняття 5	90	
1	Вправа «Правила роботи групи»	5	Плакат з правилами роботи групи
2	Вправа «Відгадай настрої»	5	
3	Вправа «Мої цінності»	15	Плакат «Мої і наші цінності»
4	Інформаційне повідомлення «Життєві цінності»	5	

5	Робота в групах «Найголовніші цінності мого життя»	15	Папір, олівці, маркери, плакати
6	Притча «Найважливіші речі»	10	
7	Інформаційне повідомлення «Стрес і здоров'я»	5	
8	Гра «Перешкода»	25	
9	Вправа «Побажання»	5	
	Заняття 6	90	
1	Вправа–привітання «Блукаючі вогники»	5	
2	Гра «Снігова куля»	10	
3	Мозковий штурм «Що таке інтелект? Від чого він залежить?»	10	Папір, ватмани, ручки, маркери
4	Інформаційне повідомлення «Стрес і розвиток інтелектуальних задатків»	10	
5	Вправа «Митець чи мислитель?»	10	
6	Робота в групах «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю»	25	
7	Вправа «Джерело енергії»	5	
8	Вправа «Верба–тополя»	5	
9	Вправа–обговорення «Мої враження від заняття»	5	
10	Вправа «Посмішка по колу»	5	
	Заняття 7	45	
1	Привітання. Вправа «Незакінчене речення»	5	
2	Гра «Колективне інтерв'ю»	5	
3	Вправа «Коло знань»	10	Картки
4	Робота в групах «Стрессова ситуація»	10	
5	Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися гідно і впевнено?»	5	Картки
6	Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка»	5	
7	Вправа «Крок – раз!»	5	
	Заняття 8	90	
1	Вправа–привітання	5	
2	Вправа «Незакінчене речення»	5	
3	Вправа «Твір – казка»	20	Папір, ручки, маркери
4	Вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?»	20	
5	Гра «Тух–тібі–дух»	5	
6	Вправа «Вільний»	20	
7	Міні–лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку»	5	
8	Обмін враженнями від заняття	5	
9	Вправа «Побажання»	5	

Після проведення тренінгової програми розвитку умінь і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників, в експериментальній групі проведено повторне психодіагностичне обстеження випробовуваних та здійснено порівняння результатів двох діагностичних зрізів. Шляхом проведення другого зрізу, на основі проведення методик з охарактеризованого

психодіагностичного комплексу, визначено зміни в рівнях розвитку умінь і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Обробка результатів здійснювалася аналогічно до першого зрізу.

Методика емпіричного дослідження передбачала тестування студентів, які брали участь у тренінгу, за допомогою проаналізованих методик. У процесі другого діагностичного зрізу, на основі методик з охарактеризованого психодіагностичного комплексу визначено особливості розвитку умінь і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Проведення методики «Шкали психологічного благополуччя» **К. Ріфф** дало змогу виміряти рівень психологічного благополуччя випробовуваних. За результатами дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф складався звіт, а самі результати вносилися у таблицю 2.6.

Таблиця 2.6

**Розподіл рівнів психологічного благополуччя за опитувальником
«Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф**

Шкали	Високий		Середній		Низький	
	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %
Автономність	25,4	28,2	58,7	62,3	15,9	9,5
Компетентність	22,2	26,8	46	51,3	31,8	21,9
Особистісний ріст	39,7	43,9	57,1	62,3	3,2	6,2
Позитивні взаємини	42,9	45,2	47,6	50,2	9,5	4,6
Мета в житті	49,2	53,1	46	48,9	4,8	0
Самоприйняття	31,7	36,1	60,3	64,3	8	2,4
Загальний показник	50,8	56,4	25,4	31,8	23,8	11,8

Середні бали показників за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф подані на рис. 2.5.

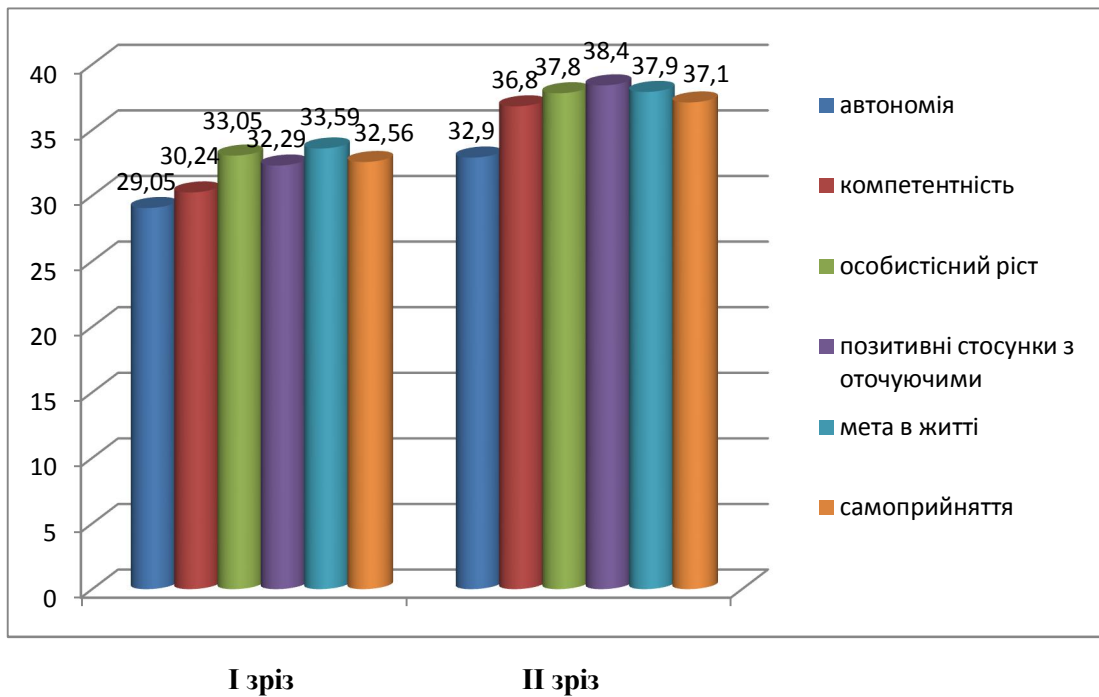


Рис. 2.5. Середні бали показників за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф

З представленої таблиці бачимо, що рівні розвитку таких компонентів, як «автономність», «компетентність», «особистісне зростання» і «самоприйняття», у студентів експериментальної групи підвищилися. Важливо відзначити, що великий відсоток майбутніх фахівців показали вищий рівень за шкалою «компетентності». Позитивним також є те, що за шкалами «особистісний ріст» і «мета у житті» студенти також показали високий результат (рис. 2.5). Більшість випробуваних показали високий рівень розвиненості компонента «мети у житті» після проведення програми. Це означає, що вони розсудливо підходять до свого життя, цінують минулий досвід і бажають отримати новий.

Отже, в основному всі компоненти психологічного благополуччя знаходяться на вищому рівні, ніж за результатами I діагностичного зрізу. 63,2% випробуваних (було 50,8 %) в цілому задоволені своїм життям, 29,9 % (було 25,3%) не повною мірою відчувають стан благополуччя. Важливо відзначити, що лише 6,9 випробуваних (було 23,3%) не задоволені своїм життям. Можна відзначити, що в цілому у студентів почуття психологічного

благополуччя істотно підвищилося, що дозволяє говорити про позитивне психологічне функціонування студентської молоді в цілому та за окремими складовими конструктору стресостійкості особистості.

Проведення методики «Самооцінка стійкості до стресу» дало змогу визначити рівень самооцінки стійкості до стресу. За результатами дослідження самооцінки стійкості до стресу складався звіт, а самі результати вносилися у таблицю 2.7.

Таблиця 2.7

**Розподіл рівнів самооцінки стійкості до стресу за опитувальником
«Самооцінка стійкості до стресу»**

Рівні	Результати (І зріз)		Результати (ІІ зріз)	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
дуже низький	8	14,4	4	7,2
низький	7	12,6	2	3,6
нижче від середнього	5	9	3	5,4
трохи нижчий від середнього	8	14,4	9	16,2
середній	11	19,8	14	25,2
трохи вищий від середнього	6	10,8	9	16,2
вищий від середнього	5	9	7	10,8
високий	5	9	6	12,6
дуже високий	1	1,8	2	3,6

Середні бали показників за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» подані на рис. 26.

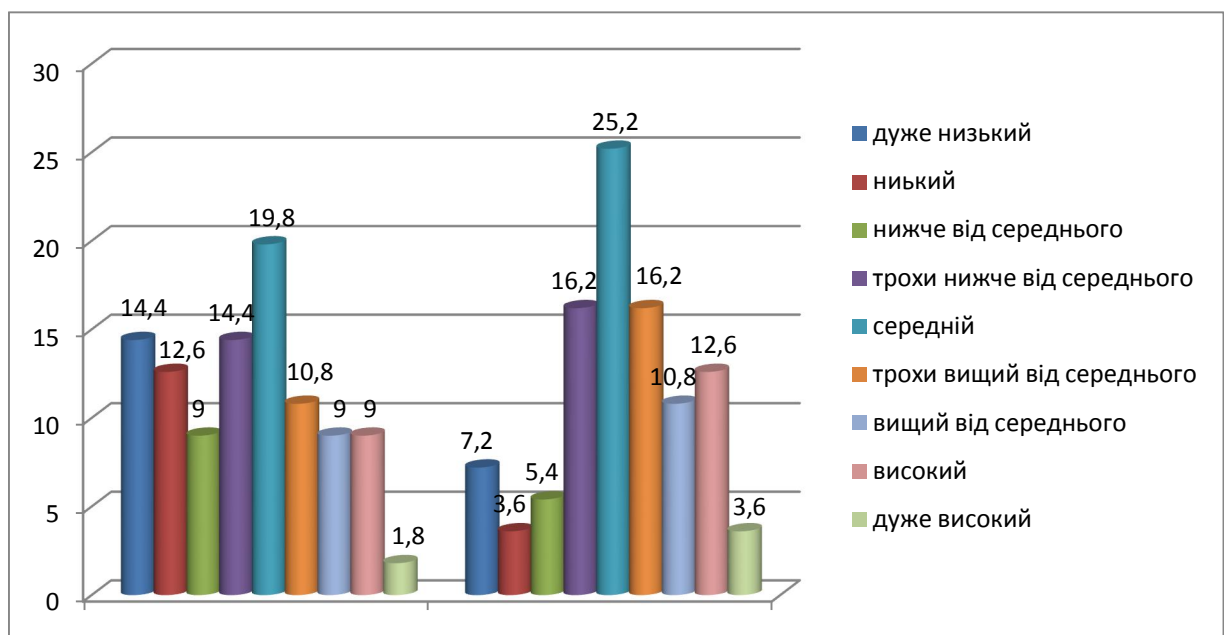


Рис. 2.6. Середні бали показників самооцінки стійкості до стресу

за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»

З представленої таблиці бачимо, що дуже низький рівень самооцінки стійкості до стресу продемонстрували 7,2% випробуваних (було – 14,4%), низький – 3,6%(було – 12,6%), нижче від середнього – 5,4% (було – 9%), трохи нижчий від середнього – 16,2% (було – 14,4%), середній – 25,2% (було – 19,8%), трохи вищий від середнього – 16,2%(було – 10,8%), вищий від середнього – 10,8% (було – 9%), високий – 12,6% (було – 9%), дуже високий – 3,6% (було – 1,8%). Це безумовно свідчить про вищий рівень розвитку самооцінки стійкості до стресу у випробуваних.

Особливого значення набуло визначення результатів діагностики самоактуалізованості студентів, для чого використано **самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома**, тобто САТ.

За загальними показниками тестування, можна зробити висновок про те, що середні тестові оцінки респондентів розташувалися в діапазоні від 41 до 59 стандартних балів, тобто у розвитковому форматі самоактуалізації. За даними десяти вимірjuвальних шкал із 14 наявних середні результати опитаних припадають у межу середніх оцінок, що вказує на психологічну норму.

Одержані результати дослідження рівня самоактуалізації студентів можна подати наочно у вигляді таблиці (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Середній показник рівня самоактуалізації студентів за опитувальником САТ

№	Шкали	Менше 45 балів (низький)		45–55 балів (середній)		55–70 балів (високий)		Псевдосамо– актуалізація	
		I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %
1	Орієнтація у часі	42,59	38,14	44,44	46,19	12,97	15,67	0,00	0,00
2	Опора (підтримка)	45,74	42,11	50,56	55,70	0,00	0,00	3,70	2,19
3	Ціннісні орієнтації	38,89	32,14	40,74	48,93	11,11	12,69	9,26	6,24
4	Гнучкість поведінки	33,33	23,77	37,04	42,21	29,63	34,02	0,00	0,00
5	Сензитивність	18,52	14,20	55,56	56,92	24,07	28,14	1,85	0,74
6	Спонтанність	44,44	40,19	33,33	34,85	20,37	24,04	1,86	0,92

	поведінки								
7	Самоповага	14,81	12,23	50,00	50,13	33,33	37,15	1,86	0,49
8	Самоприйняття	20,75	18,12	43,40	47,13	33,96	34,13	1,89	0,62
9	Погляд на природу людини	25,00	22,14	51,92	53,62	23,08	24,24	0,00	0,00
10	Синергічність	47,17	41,19	26,42	31,61	24,53	26,19	1,88	1,01
11	Прийняття агресії	18,51	15,20	55,56	58,54	20,37	23,64	5,56	2,62
12	Контактність	45,24	42,19	45,32	44,25	7,55	12,62	1,89	0,94
13	Пізнавальні потреби	58,49	50,13	28,30	35,12	11,32	14,88	1,89	0,87
14	Креативність	50,00	42,19	35,19	39,74	12,96	17,08	1,85	0,99
Середні показники		35,97	31,15	42,70	47,21	18,94	20,23	2,39	1,41

Результати подані у таблиці підтверджують той факт, що тестові оцінки рівня самоактуалізації студентів експериментальної групи розташовані в діапазоні самоактуалізації. Найбільший відсоток усіх респондентів (понад дві третини – 68,26 %) перебувають у межах 45–70 стандартних Т-балів. Загальна ж картина самоактуалізації – це «хороша норма» – 52,95 балів (було 48,75 балів). За даними чотирьох вимірювальних шкал є підстави констатувати вищі порівняно з першим діагностичним зрізом показники самоактуалізації. Це стосується вимірів «синергічність», «спонтанність поведінки», «пізнавальні потреби», «креативність», за якими одержані вищі результати від попередніх.

За результатами дослідження особливостей самоактуалізації студентів побудовано діаграму (рис. 2.7).

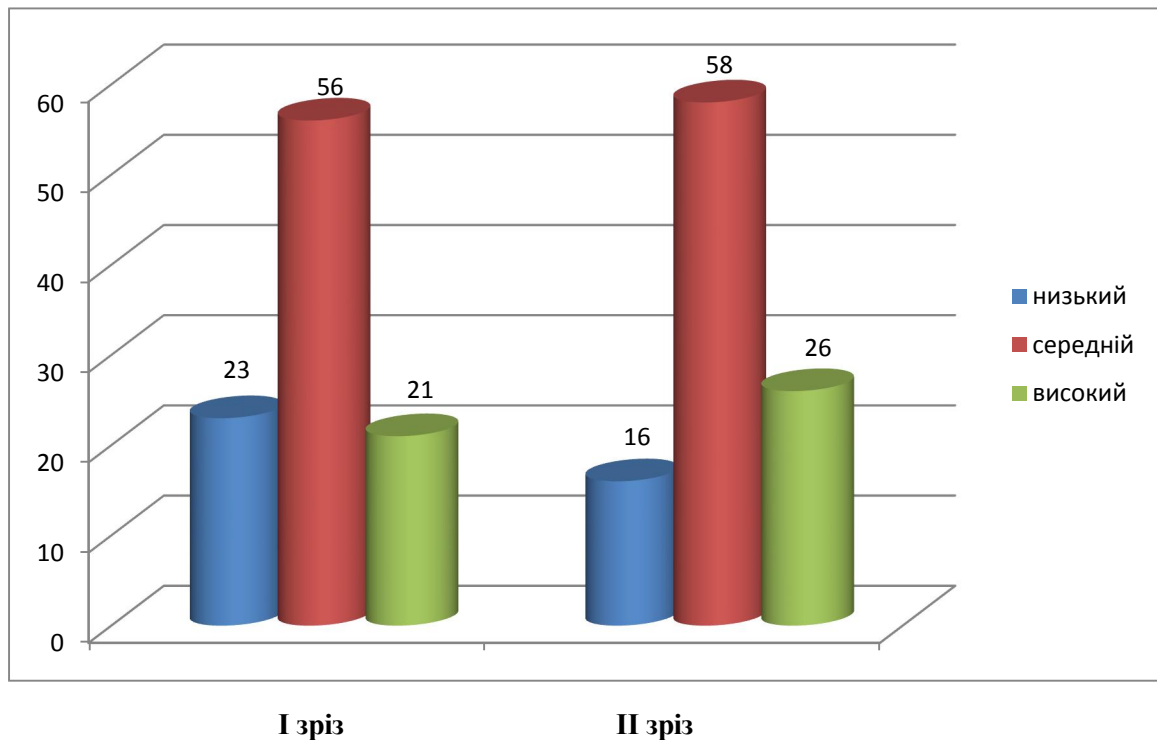


Рис. 2.7. Середні бали показників, одержаних за методикою САТ Е. Шострома

Як бачимо, 16% випробовуваних продемонстрували низький рівень самоактуалізації (було 23%), 58% – середній (було 56%) і 26% – високий (було 21%).

Використовуючи метод Пірсона для вивчення кореляційних зв'язків за методиками діагностики психологічного благополуччя та самооцінки студентами стійкості до стресу, одержано такі результати: виявлено позитивний взаємозв'язок між високим рівнем психологічного благополуччя та високої самооцінки стійкості до стресу. Цей факт свідчить, що для респондентів з високим рівнем задоволеності життям та високим ступенем позитивного функціонування характерний високий рівень самооцінки стійкості до стресу.

На основі узагальнення результатів дослідження за методиками: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; методики «Самооцінка стійкості до стресу»; самоактуалізаційний тест–опитувальник Е. Шострома (САТ) визначено рівні стресостійкості майбутніх фахівців.

Кількісні характеристики рівнів стресостійкості майбутніх фахівців

подані у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл рівнів стресостійкості студентів, які навчаються за спеціальністю «Соціальна робота»

Рівень прояву	Випробовувані, %	
	I зріз, %	II зріз, %
Низький	25,2	16,3
Середній	46,1	46,8
Високий	28,7	36,9

За результатами дослідження рівнів стресостійкості студентів побудовано діаграму (рис. 2.8).

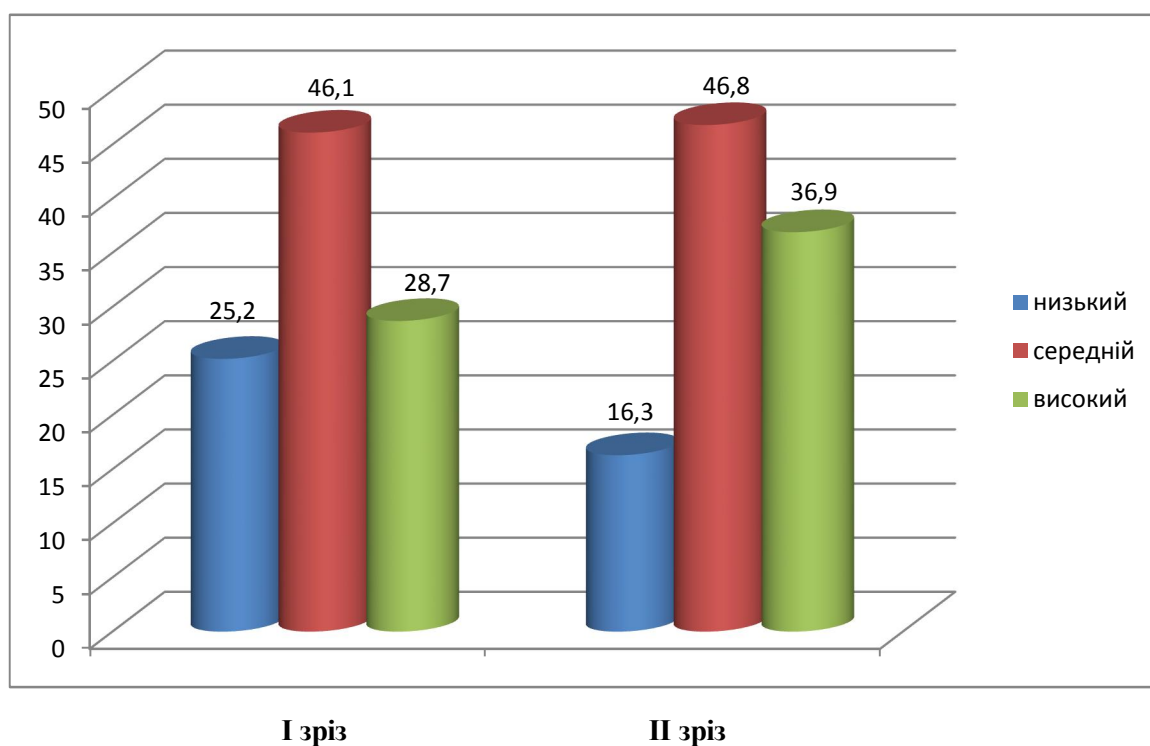


Рис. 2.8. Розподіл рівнів стресостійкості студентів, %

Як видно з таблиці та діаграми, 16,3% випробуваних характеризуються низьким рівнем стресостійкості (було 25,2%), 46,8% – середнім (було 46,1%) і 36,9% – високим (було 28,7%), що доводить дієвість програми розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Отже, проведення тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників мало велике значення для підвищення рівня сформованості цього феномена та покращення рівня та якості їхньої освітньо-професійної діяльності.

Висновки до розділу 2

1. Емпірично досліджено особливості стресостійкості студентів. Для всебічного вивчення предмета дослідження використано діагностичний комплекс методик: методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; методика «Самооцінка стійкості до стресу»; самоактуалізаційний тест-опитувальник Е. Шострома (САТ). Аналізовані методики дають змогу широко розглянути складові стресостійкості студентів, враховуючи рівень домагань, особистісного здоров'я, професійні уявлення і соціальну ситуацію розвитку.

2. На основі аналізу емпіричних даних, одержаних за допомогою проаналізованих методик, визначено три рівні стресостійкості студентів – високий, середній і низький. Встановлено, що 25,2% випробовуваних характеризуються низьким рівнем стресостійкості, 46,1% – середнім і 28,7% – високим, що актуалізувало необхідність тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

3. Емпірично доведено, що проведення тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників мало велике значення для підвищення рівня сформованості цієї властивості та покращення рівня та якості їхньої освітньо-професійної діяльності. Так, 16,3% випробовуваних після проведення тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості характеризуються низьким рівнем (було 25,2%), 46,8% – середнім (було 46,1%) і 36,9% – високим (було

28,7%), що доводить дієвість тренінгової програми формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

4. Найдієвішим способом зменшення негативних наслідків дії дистресів на фахівця є їхня вчасна пропедевтика. Остання може базуватися як на раціональному так і на асоціативно-емоційному підґрунті. Профілактика стійких стресових станів може відбуватися у груповій та індивідуальній формі, а також базуватися на психологічних механізмах глибокої рефлексії актуальної ситуації, так і на глибинних неусвідомлюваних інтенціях.

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та експериментальна апробація системи заходів з формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників дали змогу зробити такі висновки.

1. Теоретично обґрунтовано сутнісний зміст та роль стресостійкості як інтегральної властивості особистості. Стресостійкість визначено як складну інтегральну властивість особистості, що забезпечує індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Стресостійкість особистості розглядається як динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій. Стресостійкість особистості формується на основі багаторазового зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення розгортається як складний процес, що охоплює оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, долання стресу або пристосування до нього, вплив на особистість травматичних подій.

2. Визначено соціально–психологічні та вікові умови формування стресостійкості у студентському віці. Розкриття структурно–змістовних характеристик стресостійкості в студентському віці дало змогу укласти її концептуальні основи. Структурно–функціональна організація стресостійкості студентів репрезентується як динамічна, інтегральна, цілісна система, внутрішньо–диференційована особистісною, поведінковою, соціальною структурою. Провідні функції стресостійкості у студентському віці сфокусовані на співвідношеннях об'єктивних умов і вимог ситуації, які визначають адекватний контроль над стресором і зумовлюють суб'єктивно і об'єктивно функціональні зусилля чинити опір стресу і долати його

негативні наслідки. Визначено, що провідними детермінантами, які впливають на стресостійкість особистості в студентському віці, є стресогенні чинники освітньо-професійної діяльності, які поряд з особистісною, соціальною, типологічною, поведінковою сферами зумовлюють вираженість стресогенних реакцій. Формування стресостійкості в студентів здійснюється з урахуванням первинної стресостійкості особистості через саморегуляцію, яка забезпечує взаємодію структурних компонентів стресостійкості: особистісного, соціального, поведінкового і забезпечує адекватне реагування на стресогенні чинники.

3. Виявлено чинники формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі освітньо-професійної підготовки. Показано, що рівень стресостійкості детерміновано індивідуально-психологічними особливостями, соціальними і типологічними характеристиками та стратегіями долаття стресу. З'ясовано, що профіль стресостійких осіб характеризується високим рівнем урівноваженості, тобто стійкості до стресу, впевненості й активності, емоційно-вольового самоконтролю, низьким рівнем стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності. Стресостійкі особи характеризуються високим рівнем активності, просоціальності, пошуком соціальних контактів та соціальної підтримки. Водночас для профілю нестресостійких осіб властиві зворотні закономірності – істотно нижчий рівень прямих і побічних показників стресостійкості, інші поведінкові стратегії долаття стресу. Встановлено загальну закономірність, яка полягає в тому, що рівень стресостійкості у майбутніх соціальних працівників формується в динаміці професійного становлення, зростаючи із підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду).

4. Розроблено, науково обґрунтовано та апробовано систему роботи з формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Розроблена програма емпіричного дослідження, сформована вибірка, підібраний комплекс надійних і валідних психодіагностичних

методик, розроблена система тренінгових занять. Розроблено систему тренінгових занять щодо формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Порівняльний аналіз показників, обраних в якості критеріїв оцінки стресостійкості, до і після застосування системи тренінгових занять свідчить що застосування запропонованої тренінгової програми сприяє підвищенню рівня стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Доведено, що під впливом розробленої системи тренінгових занять, спрямованої на зміну стресогенних властивостей, відбувається підвищення рівня стресостійкості особистості.

Проведене дослідження не охоплює усе коло актуальних питань, що відносяться до проблеми вивчення стресостійкості особистості та формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Перспективами подальшого дослідження можуть бути пошук гендерних та вікових особливостей у прояві стресостійкості у майбутніх соціальних працівників; вивчення взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та вибору способу ефективної поведінки майбутніх соціальних працівників в стресогенних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2014. – 166 с.
2. Алексеев А.В. Как защитить себя от стресса : пособие / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 160 с.
3. Андропова М.И. Оценка стрессоустойчивости с целью внедрения в систему профессионально–профессионального отбора / М.И.Андропова // Наука і освіта. – 2000. – №1–2. – С.89–90.
4. Бабкин Н.И. Основы социальной работы : учебник / Н. И. Бабкин, П. Д. Павленок, А. И. Яковлев. – М. : ИНФРА–М, 2008. – 368с.
5. Банников В.В. Влияние социально–психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.В.Банников. – М., 2003. – 22 с.
6. Бернлер Г. Теория социально–психологической работы / Бернлер Г., Юнссон Л. – М.: РУ ВНИИМ, 1992. – 342 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М. : РАН, 1995. – 320с.
8. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості / О.Ф. Бондаренко. – Х.: Фоліо, 1996. – 364 с.
9. Вадзюк О. Соціальна робота з клієнтом / О. Вадзюк // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: посібник / за ред. А.Я.Ходорчук. – К.: ДУССМ, 2002. – С. 69–78.
10. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.
11. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М. : Изд–во МГУ, 1976. – 142 с.
12. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
13. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.

14. Возрастная психология : Детство, отрочество, юность : хрестоматия / сост. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М. : Академия, 2001. – 624 с.
15. Гамрецький І. Стрес і соціальний розвиток особистості / І.Гамрецький // Рідна школа. – 2012. – №9. – С. 14–16.
16. Гончарук С. Стреси та їх діагностика /С. Гончарук // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 9. – С. 19–20.
17. Горностай П. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход / Горностай П. П., Васьковская С. В. – К.: Наук. думка, 1995. – 332 с.
18. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
19. Доуел М. Практика социальной работы / Доуел М., Шардлоу С. – М. : Аспект Пресс, 2009. – 148 с.
20. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях : психологический аспект / М.И. Дьяченко. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 206 с.
21. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного консультирования : учеб. пособ. / А. Н. Елизаров. – М.: Ось-89, 2013. – 442 с.
22. Ефимова И. В. Социальная работа в области профилактики и преодоления семейного неблагополучия / И. В. Ефимова // Социальная педагогика : деловой журнал. – 2011. – №1. – С. 97–100.
23. Жигайло Н.І. Соціальна робота : навч. посіб. / Н.І. Жигайло. – Львів : Новий світ – 2000, 2009. – 342 с.
24. Зайченко М. В. Інструментарій соціального педагога / М. Зайченко. – К. : Шкільний світ, 2011. – 128 с.
25. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій / С. Занюк. – Луцьк : ВДУ, 1997. – 180 с.
26. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
27. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001.– 752 с.

28. Інновації у соціальних службах : навч.–метод. посіб. / Т. В. Семігіна, В. В. Покладова, І. М. Грига. – К. : Пульсари, 2002. – 168 с.
29. Інтегровані соціальні служби : теорія, практика, інновації / за ред. І. Д. Зверевої, Ж. В. Петровича. – К. : Фенікс, 2007. – 528 с.
30. Кабаченко Н. Радикальні підходи у соціальній роботі / Н. Кабаченко // Соціальна політика і соціальна робота. – 2004. – №2. – С. 112–121.
31. Калашникова О.А. Особенности стрессоустойчивости личности / О.А. Калашникова // Мир психологии. – 2009. – №8. – С. 73–75.
32. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин. – Харків : Ранок, 2008. – 184 с.
33. Кирдина С.Г. Социокультурный и институциональный подходы как основа позитивной социологии / С.Г. Кирдина // Социс. – 2002. – №12. – С. 23–32.
34. Кирпичев В.И. Школьный стресс / В.И. Кирпичев // Экология и жизнь. – 2013. – №1. – С.27–31.
35. Китаев–Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев–Смык. – М. : Наука, 1993. – 364 с.
36. Климов Е.А. Введение в психологию труда / Е.А. Климов. – М. : МГУ, 1988. – 199 с.
37. Ковчина І. М. Сучасні технології соціальної роботи за рубежом : навч.–метод. посіб. / І. М. Ковчина. – К. : Соц. техн., 2001. – 95 с.
38. Козлов А.А. Практикум социального работника / Козлов А.А., Иванов Т.Б. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2011. – 248с.
39. Козлов Д.А. Социальная работа за рубежом : состояние, тенденции, перспективы / Д.А. Козлов. – М. : Флинта, 1998. – 384 с.
40. Колесова Г. Діагностика стресів : методичне забезпечення / Г. Колесова // Психолог. Шкільний світ. – 2010. – №23–24. – С. 3–18.
41. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.

42. Кононко О. Стреси та психологічний вік / О. Кононко // Рідна школа. – 2012. – №1. – С. 5–10.
43. Крайнюк В.М. Практикум з психології : курс лекцій / В.М. Крайнюк. – К. : КиМУ, 2002. – 263с.
44. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка–Центр, 2007. – 432 с.
45. Крайнюк В.М. Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка–Центр, 2006. – 580 с.
46. Крайнюк В.М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. / В.М. Крайнюк. – К. : КВГІ, 2002. – 297 с.
47. Кузнецова Л. П. Основные технологии социальной работы : учебное пособие / Л. П. Кузнецова. – Владивосток : ДВГТУ, 2002. – 92 с.
48. Лодкина Т.В. Социальная педагогика. Защита семьи и детства: учебное пособие / Т.В. Лодкина. – М.: Академия, 2009. – 336с.
49. Лукашевич М.П. Теорія і методи соціальної роботи : навч. посіб. / Лукашевич М.П., Мигович І.І. – К. : МАУП, 2003. – 382 с.
50. Лях Т.Л. Основні моделі соціальної роботи / Т.Л. Лях // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: науково–методичний журнал. – 2009. – №4. – С. 37–46.
51. Ляшенко Н.О. Аспекти соціальної роботи / Н.О. Ляшенко // Соціальна робота в Україні : теорія і практика. – 2011. – №4. – С. 75–81.
52. Мартинюк І. Відсутність стресів – запорука гармонійного розвитку / І.Мартинюк // Відкритий урок : розробки, технології, досвід. – 2008. – №7–8. – С. 41–46.
53. Методика и технология работы социального педагога : учебное пособие / Б.Н.Алмазов, М.А. Беляева и др. – М.: Академия, 2002. – 524с.
54. Митяева И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митяева. – М. : МарТ, 2004. – 208 с.

55. Міщик Л.І. Соціальна педагогіка : досвід та перспективи / Л.І. Міщик. – Запоріжжя, 1999. – 248 с.
56. Мойсеюк М.Є. Психологія праці / М.Є. Мойсеюк. – К. : Освіта, 2003. – 226 с.
57. Морено Я. Психодрама / Я. Морено. – М.: Эксмо–Пресс, 2001. – 528 с.
58. Настільна книга соціального педагога / авт.–уклад. : О. Є. Марінушкіна, І. М. Вишнева, В. В. Носенок. – Х. : Вид–во «Ранок», 2011. – 272 с.
59. Обучение практике социальной работы : международный взгляд и перспективы / под ред. Д. Доэла и С. Шардлоу ; пер. с англ. Ю.Б. Шапиро. – М. : Аспект Пресс, 2007. – 223 с.
60. Основы социальной работы : учебник / отв. ред. П.Д. Павленок. – М. : ИНФРА–М, 2002. – 348 с.
61. Павлютенков Є.М. Стрес у педагогічній діяльності / Є. М. Павлютенков. – Х. : Основа, 2008. – 224 с.
62. Практичний досвід роботи спеціалістів спеціалізованих служб та партнерських організацій Київського міського центру соціальних служб для молоді / упор. К.С. Шендеровський. – К. : ДЦССМ, 2003. – 384с.
63. Практично–соціальна робота / за ред. Каптер П., Джефера Т. – К. : Амстердам, 1996. – 184 с.
64. Психология социальной работы / О.Н.Александрова, О.Н.Боголюбова и др. ; под ред. М.А.Гулиной. – СПб.: Питер, 2002. – 344с.
65. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. – К. : Інкос, 2012. – 272 с..
66. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Союз, 2000. – 712 с.
67. Селье Г. Стресс жизни / Г. Селье. – СПб. : Питер, 2000. – 129 с.
68. Сидоров В.Н. Деятельность социального работника : роли, функции и умения / В.Н. Сидоров. – М. : СТИ МГУС, 2000. – 90 с.

69. Синельников В.В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В.В. Синельников. – М. : Централиграф, 2006. – 221 с.
70. Социальная педагогика : курс лекций / под ред. М.А. Галазуровой. – М. : Виндзор, 2000. – 368 с.
71. Социальная работа : теория и организация : учеб. пособ. / под ред. П.П. Украинец. – Мн. : Тетра Системс, 2005. – 288 с.
72. Социальная работа: теория и практика: учеб. пособ. / отв. ред. Е.И. Холостова, А.С. Сорвина. – М.: ИНФРА–М, 2004. – 427 с.
73. Социальная работа : учеб. пособ. / под ред. В.И. Курбатова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 320 с.
74. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / за ред. І. Д. Звереві. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.
75. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. А. Й. Капської. – К. : Центр навч. літератури, 2006. – 256 с.
76. Соціальна педагогіка : теорія і технології / за ред. І.Д. Звереві. – К. : Центр навч. л–ри, 2006. – 316 с.
77. Соціальна педагогіка : теорія та практика : метод. посіб. / за ред. І.Д. Звереві, Ж. В. Петрочко. – К. : Століття, 2008. – 224 с.
78. Соціальна робота : технологічний аспект : навчальний посібник / за ред. А. Й. Капської. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 352 с.
79. Соціальна робота в Україні / за ред. І.Д. Звереві, Г.М. Лактіонової. – К. : Наук. світ, 2003. – 248 с.
80. Соціальна робота в Україні: навч. посіб. / І.Д.Зверева, О.В.Безпалько, С.Я.Марченко та ін. ; за ред. І.Д.Звереві, Г.М.Лактіонової. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 386 с.
81. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций : хрестоматия / А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, М. : АСТ, 2000. – 424 с.
82. Теории социальной работы на пути к самоопределению, образованию и практике / под ред. С.И. Григорьева. – М.: АСОПиР, 1994. – 136 с.
83. Теорії та методи соціальної роботи: підручник / за ред. Т.В.Семигіної,

- І.І.Миговича. – К.: Академвидав, 2005. – 388с.
84. Технологии социального обслуживания населения / под ред. В.Г. Попова, Е.И. Холостовой. – М. : Магистр–пресс, 2000. – 460 с.
85. Технологии социальной работы: учебник / под ред. Е.И.Холостовой. – М.: ИНФРА, 2011. – 484 с.
86. Технологія роботи з різними категоріями клієнтів центрів соціальних служб для молоді : методичний посібник / С.В. Толстоухова, О.О. Яременко, О.В. Вакуленко. – К. : ДЦССМ, 2003. – 288 с.
87. Тименко В. Професійна підготовка соціальних працівників у вищих навчальних закладах України / В. Тименко. – К. : Автореферат, 2003. – 64 с.
88. Тюптя Л.Т. Інформаційний матеріал опису професії «Фахівець із соціальної роботи» / Тюптя Л.Т., Тюптя О.В. – К. : Топос, 2002. – 38 с.
89. Филиппов М. М. Психология функциональных состояний : учеб. пособ. / М. М. Филиппов. – К. : МАУП, 2006. – 240 с.
90. Фирсов М.В. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики: учеб. пособ. / Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. – М.: Академия, 2002. – 284 с.
91. Фирсов М.В. Теория социальной работы: учеб. пособ. / Фирсов М.В., Студенова Е.Г. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 484 с.
92. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Фрейджер Р., Фейдимен Д. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2012. – 864 с.
93. Холостова Е.И. Технологии социальной работы : учебник / Е.И. Холостова. – М. : Инфра–М, 2002. – 399 с.
94. Шрайдер К. Как снять стресс. 30 способов улучшить своё самочувствие за 3 минуты / К. Шрайдер. – М. : Владос, 1993. – 272 с.
95. Щербатых Ю.В. Психология стресса /Ю.В. Щербатых. – СПб.: Эксмо,2006. – 255 с.
96. Яркина–Смирнова Е. Профессиональная этика социальной работы: учебник / Е. Яркина–Смирнова. – М.: Ключ–с, 2008. – 196 с.