

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Гупало С.Р.

студентка 4 курсу Інституту права, психології та інноваційної освіти
НУ «Львівська політехніка»

Кулик Ю.О.

студентка 4 курсу Інституту права, психології та інноваційної освіти
НУ «Львівська політехніка»

Свідерська О.І.

канд. пол. наук, асистент кафедри теоретичної та практичної психології
НУ «Львівська політехніка»

УКРАЇНА

Сучасні умови життя, в яких проходять процеси формування й соціалізації особистості, світові процеси глобалізації та інтеграції, постійна трансформація ціннісної системи суспільства, ризики природного, техногенного чи людського фактору, та ін. глобальні соціальні чинники висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Тобто для того, щоб відбувався процес успішної її адаптації до нових викликів середовища, в якому відбувається її життя, їй необхідно розвивати ряд психологічних особливостей, зокрема психологічної гнучкості, стійкості, адаптивності, тощо. Велика кількість інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, інколи це призводить і до формування посттравматичних стресових розладів.

У сучасному суспільстві постійно спостерігається збільшення попиту на психологічні послуги, якщо до прикладу, ще якийсь десяток років тому в українських реаліях було важко пояснити в чому саме полягають функціональні особливості психологів, то сьогодні психологія і як наука, і як практика почала набирати потужних обертів, пропонуючи все більший і більший спектр професійних послуг. Звісно росте й попит, що обумовлює збільшення вимог до якості підготовки практичних психологів, їхніх професійно важливих якостей, зокрема це стосується й стресостійкості.

Дослідження поняття стійкості має багату наукову розробку. До найбільш популярних розвідок можемо віднести праці таких зарубіжних й вітчизняних науковців, як: Г. Сельє, С. Л. Рубінштейн, В. Панок, Н. Чепелева, О. Бондаренко, С. Д. Максименко, І. Волков, Ф. Горбов, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Леонтєв, Б. Ломов, О. Лурія, В. Мерлін, Н. Наєнко, О. Овчиннікова, А. Петровський, В. Суворова та ін.

Зауважимо, що стрес постійно супроводжував людську життєдіяльність. Сьогодні стрес прийнято розглядати як стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під

впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища [5].

Показово, що до сьогодні у психологічній науці найбільш популярною вважається теорія стресу, запропонована Г. Сельє, який у своїй науковій розвідці «Теорія стресу» доводить, що стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу. Згідно його переконань, кожна нова вимога характеризується певною специфікою й своєрідністю. Однак, незважаючи на те, які саме зміни викликає стрес в організмі, всі стресори мають дещо спільне: вони висувають вимогу до перебудови. Іншими словами, крім специфічної реакції на стресор, виникає неспецифічна потреба адаптивної функції відновлення природного балансу організму людини [8]. Отже, для забезпечення адаптивного потенціалу особи до стресової ситуації їй необхідний відповідний рівень стресостійкості.

Одним із підходів до дослідження стресостійкості є дослідження Г. С. Никифорова, у контексті психічного вигорання як стрес-реакції на тривалі стреси міжособистісних відносин, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значущі ситуації. С. В. Субботін у термін «стресостійкість» включає такі складові, як: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стресрезистентність, фрустраційна толерантність [6], тим самим роблячи акцент на інтегративності даної характеристики.

Окрім того, поняття «стресостійкість» зустрічаємо як об'єкт досліджень у контексті теорії сильних сторін (англ. «strength perspective»). У цьому підході стресостійкість «означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби із зовнішніми викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час процесу адаптації до складної ситуації» [1].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування в складному і вимогливому світі [7].

Факторами, котрі можуть суттєво впливати на рівень стресостійкості у осіб, котрі працюють у системі «людина-людина», згідно переконань Є. П. Ільїна можна вважати: 1) сприйняття та осмислення одночасних комунікацій різноманітного характеру, 2) специфіка поведінки клієнтів, 3) постійна зміна ситуацій у процесі діяльності та спілкування, 4) взаємодія з різними соціальними групами [2]. Окрім того, особливого стресу практичний психолог зазнає саме через високий рівень відповідальності за перебіг процедури психологічного супроводу чи допомоги, яку надає певній категорії клієнтів, особливостей та специфіки обставин, в яких здійснюється та чи інша допомога (у випадку екстремальних ситуацій).

Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи вітчизняних і зарубіжних психологів до вивчення даної проблематики, можемо констатувати:

стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора, що дозволяє виокремити три її головні психологічні компоненти:

1. Соціальну, як приклад того як соціально-політичні умови суспільства здійснює вплив на розвиток свідомості, емоційно-вольової й когнітивної сфери, шляхом послаблення чи підсилення інтенсивності психологічного стресу;

2. Поведінкову, як сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу. Так, до прикладу можна виділити наступні засоби управління стресом згідно критерію спрямованості: зміну стресової ситуації (стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну, а не споглядальну позицію особистості, коли вона не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді, навіть, активно їх шукає; зміну самого себе (при активному розвитку саморегуляції засобами психологічних тренінгів, вправ, самопізнання, дбання про психічне здоров'я, та ін.), зміни стилю життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, зміна темпу життя) тощо.

3. Особистісну, як інтегративну й узагальнюючу характеристику особливості людської психіки, найбільш значущу у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [3].

Зауважимо, що характерною ознакою професії психолога є специфічний інструмент діяльності — власна особистість. Така професія потребує перш за все клопіткої роботи над самим собою: вирішення власних суб'єктивних проблем, оволодіння культурою саморефлексії, усвідомлення своїх особистісних, моральних, культурних і когнітивних цінностей, розвиток умінь контролювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на дію стресогенних чинників. Для майбутнього практичного психолога стресостійкість є важливим компонентом, який в професійній діяльності дозволить йому успішно долати негативні впливи середовища, утримувати на необхідному рівні власну працездатність, а також ефективно розв'язувати професійні завдання. Загалом у професійній діяльності психолога прийнято виділяти такі стрес-фактори: брати на себе відповідальність, необхідність постійно бути об'єктом спостереження й оцінювання, підтверджувати свою професійну придатність й компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

Підводячи підсумки, наголосимо, що факторами розвитку стресостійкості майбутнього практичного психолога можна вважати: постійну роботу над власними психологічними проблемами й активним їхнім вирішенням, розвиток психологічної гнучкості, філософської світоглядної позиції, активну роботу над удосконаленням ціннісно-мотиваційної системи особистості, саморегуляцію емоційних станів, та ін. Усі ці фактори так чи інакше впливають на рівень стресостійкості у сучасних, сповнених ризиками й постійних інновацій суспільних умов.

Професія психолога сьогодні у повній мірі зобов'язана відповідати викликам, котрі ставить перед нею суспільство. Якщо говорити про українське, то тут стоїть гостра необхідність мати професійно підготовлених, передусім

кризових психологів, із здатністю працювати з контингентом осіб котрі перебувають, чи повернулися із зони проведення бойових дій. У силу специфіки такого запиту формується й ряд підсилених вимог до людини, котра реалізовує свій професійний потенціал саме в цьому напрямку. В ідеалі, процес професійної підготовки майбутнього практичного психолога повинен завершитись формуванням у нього всіх необхідних для успішної професійної реалізації характеристик, зокрема й стресостійкості, репрезентуючи його як зрілу особистість із високим рівнем вихованості, внутрішньої та зовнішньої культури, зразкового володіння собою, комунікативності, готовності до пристосування у мінливих умовах існування, тощо.

Список використаних джерел:

1. Богданов, С. О. (2017). *Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах*. Київ : ПУЛЬСАРИ.
2. Ильин, Е. П. (2012). *Психология для педагогов*. Москва : Питер.
3. Корольчук, В. М. (2009) *Психологія стресостійкості особистості* : (дис. докт. психологічних наук за спеціальністю д-ра психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, Україна.
4. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*: В. М. Крайнюк. Київ : Ніка-Центр.
5. Синявський, В. В., Сергєєнков О. П. (2007). *Психологічний словник*. Н. А. Побірченко (ред). Київ: Наук. Світ.
6. Субботин, С. В. (1992) *Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя* (автореф. дис. кандидата психол. наук): диссертация: Пермский государственный педагогический институт. Пермь, Россия.
7. Чернишук, Г. М. (2008) Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології* (1), 92–98.
8. Selye, H. (1979). *Stress of My Life: A Scientist's Memoirs*. New York: Van Nostrand Reinhold Company