

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-20>

УДК 37.036:378.2

Ірина ДУБИЦЬКА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: irinadubitskaya7@gmail.com

Оксана ВАРГАТА

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-1805-4643>
e-mail: varhatao@khmnu.edu.ua

Наталія БЕРЕГОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>
e-mail: berehovana@khmnu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

У статті здійснений теоретичний аналіз психологічних особливостей розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю у науковій психологічній літературі. Визначено, що стресостійкість є важливою складовою психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю та являє собою властивість особистості, яка забезпечує гармонійну взаємодію між усіма компонентами психічної діяльності у стрес-ситуації. Виокреслено психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю такі, як: індивідуально-психологічні характеристики особистості (високий рівень емоційної стійкості, стабільності, вольової саморегуляції, активності, впевненості у собі та своїх діях); наявність функціональних можливостей центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату; досвід розв'язання стрес-проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє; позитивна установка та позитивний емоційний фон на стрес-ситуації; здатність до адекватної самооцінки у стрес-ситуації; підтримка та схвалення з боку соціального оточення та психологічні чинники, що негативно впливають на розвиток стресостійкості фахівців соціономічного профілю такі, як: індивідуально-психологічні характеристики особистості (низький рівень емоційної стійкості, стабільності, врівноваженості, саморегуляції, високий рівень тривожності; низький рівень адаптивних можливостей організму особистості; низький рівень емоційно-когнітивної сфери (негативне сприйняття інформації, негативний прогноз стресової ситуації)). За результатами дослідження авторами розроблено психологічні рекомендації, що дозволять фахівцям соціономічного профілю оптимально адаптуватися до стрес-ситуації та забезпечать здатність до саморегуляції у професійній діяльності.

Keywords: «стрес», «стресори», «стресостійкість», «стресостійкість фахівців соціономічного профілю», «психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю».

Iryna DUBYTSKA, Oksana VARHATA, Natalia BEREGOVA,
Khmelnyskyi National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF SOCIONOMIC PROFILE SPECIALISTS

A theoretical analysis of the psychological features of the development of stress resistance of socioeconomic professionals in the scientific psychological literature is carried out in the article. The stress resistance is an important component of the mental health of socioeconomic specialists and is a personality trait that ensures harmonious interaction between all components of mental activity in a stressful situation were determined. The psychological factors that contribute to the development of stress resistance of socioeconomic specialists have been determined, such as: individual psychological characteristics of the personality (high level of emotional stability, volitional self-regulation, activity, confidence in oneself and one's actions); availability of functional capabilities of the central nervous system and neuromuscular apparatus; experience of solving stressful problems in the past and a positive forecast for the future; positive attitude and positive emotional background in stressful situations; the ability to adequately assess oneself in a stressful situation; support and approval from the social environment and psychological factors that negatively affect the development of stress resistance of socioeconomic specialists, such as: individual psychological characteristics of the individual (low level of emotional stability, balance, self-regulation, high level of anxiety; low level of adaptive capabilities of the individual organism; low level of the emotional and cognitive sphere (negative perception of information, negative forecast of a stressful situation). Based on the results of the study, the authors the psychological recommendations were developed, which will allow socioeconomic specialists to optimally adapt to stress situations and will provide the ability for self-regulation in professional activities.

Keywords: «stress», «stressors», «stress resistance», «stress resistance of socioeconomic profile specialists», «psychological factors of stress resistance of socioeconomic profile specialists».

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними реаліями та високими вимогами до якості професійної підготовки фахівців соціономічного профілю, зокрема, їх компетентності та конкурентоздатності, що забезпечить успішність їх функціонування в професійному середовищі та на ринку праці. У сучасних стресових умовах фахівцям соціономічного профілю необхідно володіти здатністю долати психоемоційні напруження та стресові ситуації у повсякденному житті та при виконанні професійної діяльності. Професійна підготовка фахівців соціономічного профілю передбачає формування професійної мобільності та розвиток стресостійкості при виконанні завдань. Особливо вразливими до психологічного стресу є саме соціономічні професії, що ставлять перед фахівцями високі вимоги щодо регулювання власної поведінки та вимагають підвищеної актуалізації когнітивних процесів і психоемоційних можливостей.

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

Аналіз досліджень та публікацій

Методологічні та концептуальні підходи до визначення сутності поняття стресостійкості в науковому дискурсі окреслено такими науковцями, як: Г. Бердник, Д. Блок, Н. Бурбан, І. Гузенко, О. Варгата, Г. Дубчак, Л. Карамушка, Т. Комар, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцова, Н. Лебідь, А. Мاستен, Г. Мигаль, О. Протасенко, В. Павленко, А. Пасічніченко, Г. Ришко, І. Рябоконь, Л. Смольська, Ю. Тептюк, Л. Тютюнник, А. Черкашин, Н. Цибуляк, Т. Циганчук, М. Цимбалюк, Р. Шевченко та ін.

Теоретико-методологічне осмислення наукової психологічної літератури, дозволило констатувати низку суперечностей щодо особливостей розвитку стресостійкості у фахівців соціономічного профілю, а саме: між теоретичними знаннями та уміннями ефективно справлятися зі стрес-ситуаціями; між професійними вимогами та не сформованістю засобів активізації особистісно-психологічних ресурсів щодо подолання стресу; між профілактичними заходами та відсутністю психологічного супроводу щодо розвитку стресостійкості. Проблема стресостійкості, свідчить про нагальну необхідність комплексного вивчення даного процесу, як важливої особистісної властивості фахівців соціономічного профілю та розробки на цій основі психологічних рекомендацій.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному вивченні феномену стресостійкості у науковій психологічній літературі та розробці психологічних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

Виклад основного матеріалу

Проблема стресостійкості має величезне практичне значення у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю. Важливо зазначити, що саме стресостійкість забезпечує високий рівень

психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Крім того, стресостійкість забезпечує можливість реалізації інтелектуальних, емоційних, комунікативних, фізичних, поведінкових, духовних потенціалів, що в свою чергу, сприяє саморозвитку фахівців соціономічного профілю, підвишуючи рівень їх працездатності.

У науковій психологічній літературі феномен стресостійкість характеризується необхідним рівнем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів у професійній діяльності, забезпечуючи при цьому, високий рівень емоційної стійкості, здатності до соціальної адаптації, збереження ефективної взаємодії та збереження працездатності і психічного здоров'я. Високий рівень розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери забезпечує їх успішну самореалізацію та досягнення важливих професійних цілей. Стресостійкість визначається індивідуально-особистісними якостями фахівців, які дають їм змогу переносити надмірні інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження в професійній діяльності без шкідливих наслідків для психічного здоров'я.

Здійснивши науковий психологічний аналіз сутності змісту стресостійкості встановлено, що дане поняття являє собою властивість особистості, що забезпечує гармонійну взаємодію між усіма компонентами психічної діяльності у стрес-ситуації.

Г. Бердник досліджує стресостійкість як сукупність особистих якостей, що дають змогу особистості витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені особливостями професійної діяльності без шкідливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я [1].

Д. Блок у своїй науковій праці стресостійкість розглядає як індивідуальну якість особистості, що захищає її від негативного впливу і запобігає розвитку психічних розладів та характеризується: гнучкістю, спритністю, винахідливістю та стійкістю характеру, а також адаптацією до різних зовнішніх умов [2].

Н. Бурбан та І. Гузенко визначають стресостійкість як полісистемну якість інтегральної індивідуальності, що вміщує в собі підсистеми особистісних і суб'єктних якостей, що забезпечують ефективне соціально-професійне функціонування в стрес-умовах з мінімальними затратами особистісних і психофізіологічних ресурсів та зі збереженням психічного і соматичного здоров'я [3].

Т. Комар та О. Варгата розкривають стресостійкість фахівців соціономічного профілю як індивідуальну здатність особистості, що здатна підтримувати нормальну працездатність, зберігаючи при цьому необхідний рівень адекватного сприйняття, адаптації до впливу стрес-

факторів зовнішнього середовища та здатність до самозбереження власного психічного здоров'я [4].

Н. Лебідь представляє стресостійкість як інтегративну якість особистості, що забезпечує здатність до адаптації, збереження міжособистісних стосунків, ефективної самореалізації, досягнення цілей, збереження працездатності та здоров'я [5].

А. Мастен тлумачить стресостійкість як динамічний процес в якому відбувається адаптація до стрес-умов. У його розумінні стресостійкість проявляється як безперервний, активний процес адаптації та відновлення сил і ресурсів, що має нерівномірну динаміку в стрес-умовах [6].

Г. Мигаль та О. Протасенко пояснюють стресостійкість як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторам, зумовлену індивідуальним комплексом психофізіологічних властивостей та процесів [7].

Ю. Теплюк стресостійкість визначає як системну динамічну властивість, що характеризується здатністю особистості протистояти стресовому впливу та справлятися із стрес-ситуаціями, активно пристосовуватись до них без негативного впливу на психічне здоров'я та зберігати ефективність професійної діяльності [8].

Л. Тютюнник розглядає стресостійкість як базову характеристику особистості. Характеризуючи стресостійкість авторка визначає її, як здатність до адекватного функціонування в стресових умовах діяльності, що характеризується психофізіологічними і соціально-психологічними властивостями [9].

А. Черкашин стресостійкість розкриває як інтегративну якість особистості, що характеризується: здатністю до протистояння стрес-факторам; здатністю до зберігання оптимальної життєдіяльності; здатністю до вироблення індивідуально-когнітивних механізмів щодо подолання стресу; здатністю до вироблення копінг-механізмів психологічного захисту [10].

Здійснений теоретико-методологічний аналіз зазначених вище концептуальних позицій науковців дозволив охарактеризувати сутність поняття стресостійкість, як:

- здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів у професійній діяльності, що зумовлена індивідуально-особистісним комплексом її властивостей та процесів, які забезпечують ефективне успішне досягнення поставленої мети у стрес-емоційній ситуації;
- властивість особистості, що виявляється у протистоянні життєвим труднощам та несприятливому тиску певних обставин,

зберігаючи при цьому психічне здоров'я та працездатність під час складних випробувань;

- індивідуальну інтегративну, багатокomпонентну властивість особистості, що забезпечують ефективне соціально-професійне функціонування в стрес-умовах;

- системно-інтегративну якість особистості, що забезпечує прогнозованість психофізичних реакцій на стрес;

- системну динамічну властивість особистості, що забезпечує адаптацію до стрес-умов;

- здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторам, зумовлену індивідуальним комплексом психофізіологічних властивостей та процесів;

- сукупність особистих якостей, що дають змогу особистості витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені особливостями професійної діяльності без шкідливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я.

Науково-теоретичні дослідження означеної проблеми, дозволили проаналізувати психологічні чинники, що сприяють та перешкоджають розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

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

Психологічними чинниками, що негативно впливають на розвиток стресостійкості фахівців соціономічного профілю виокреслено наступні: індивідуально-психологічні характеристики особистості (низький рівень емоційної стійкості, стабільності, врівноваженості, саморегуляції, високий рівень тривожності; низький рівень адаптивних можливостей організму особистості; низький рівень емоційно-когнітивної сфери (негативне сприйняття інформації, негативний прогноз стресової ситуації).

Опираючись на попередні дослідження можна зазначити, що особливості професійної діяльності фахівців соціономічного профілю обумовлюють специфіку вияву різноманітних стрес-факторів, що

пов'язані з виникненням психологічних чинників та їх розвитком. Розвиток стресостійкості фахівців соціономічного профілю визначається динамічною властивістю особистості, яка здатна протистояти стресовому впливу адекватно реагуючи на стрес-ситуації без шкоди для свого психічного здоров'я, зберігаючи при цьому ефективність професійної діяльності на різних етапах.

Здійснивши дослідження означеної проблематики дозволило обґрунтувати психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

Психологічними рекомендаціями щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю можуть бути наступні:

- ефективно володіти навичками тайм-менеджменту;
- правильно розподіляти робоче навантаження;
- доцільно встановити програми нагадування на смартфон;
- ефективно організувати своє робоче місце;
- необхідно дотримуватися постійного режиму дня;
- важливо збалансовано харчуватись;
- бажано регулярно виконувати вправи на активізацію мислення;
- намагатися адекватно інтерпретувати власний емоційний стан;
- формувати вміння адекватного сприймання себе та оточуючих;
- важливо розвивати психологічну та комунікативну компетентність;
- розвивати адекватну самооцінку та рефлексивні здібності;
- розвивати інноваційне мислення та адекватне сприйняття стрес-ситуації;
- розвивати навички стресостійкості та навички психічної саморегуляції;
- розвивати особистісний потенціал та ресурси стійкості до стресу.

Практичними рекомендаціями психологу щодо розвитку стресостійкості у фахівців соціономічного профілю визначено:

- здійснювати діагностику психоемоційних станів та рівнів стресостійкості у фахівців;
- здійснювати профілактику стресу, що спрямована на підвищення стресостійкості у фахівців;

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

Запропоновані психологічні інструменти дозволять суттєво посилити власні можливості фахівців соціономічного профілю витримувати стресові стани та володіти здатністю конструктивно вирішувати стрес-ситуації, а також у подальшому дозволить застосувати стрес-ситуації, як інструменти саме особистісного, потенційного розвитку.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновки: по-перше, визначено, що стресостійкість є індивідуальною, інтегративною, багатокомпонентною, комплексною властивістю особистості, що характеризується взаємодією емоційних, інтелектуальних, соціальних, мотиваційних, вольових, поведінкових компонентів психічної

активності стійкості до стресу, які забезпечують оптимальне досягнення цілей професійної діяльності; по-друге, виокреслено психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості та психологічні чинники, що негативно впливають на розвиток стресостійкості фахівців соціономічного профілю; по-третє, розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці психологічних тренінгів та програм щодо розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

Література

1. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. № 11(2). 2009. С. 19-28.
2. Block J. H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum; Hillsdale; NJ. Vol. 13. 1980. P. 39-101.
3. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. № 1. 2017. С. 105-116.
4. Комар Т. В., Варгата О. В. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. № 1 (4). 2023. С. 46-56.
5. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети». 2016. 36 с.
6. Masten A.S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner city America : Challenges and prospects*. N 18. 1994. P. 3-25.
7. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. *Методи підвищення стресостійкості*. № 39. 2008. С. 248-252.
8. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2021. 272 с.
9. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсу. *Психологія особистості*. Випуск 13. Т. 2. 2020. С. 158-163.
10. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. № 1. 2021. С. 98-107.

References

1. Berdnyk H. B. Doslidzhennia stresostiikosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiinnoi pidhotovky u VNZ. Visnyk pisladyplomnoi osvity. № 11(2). 2009. S. 19-28.
2. Block J. H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology. Erlbaum; Hillsdale; NJ. Vol. 13. 1980. P. 39-101.
3. Burbán N., Huzenko I. Osoblyvosti stresostiikosti ii adaptyvnykh zdbnosteii do stresu maibutnykh viiskovoslužbovtziv. Pedohohika i psykholohiia profesiinnoi osvity. № 1. 2017. S.105-116.
4. Komar T. V., Varhata O. V. Psykholohichni chynnyky stresostiikosti fakhivtsiv sotsionomichnogo profiliiu. Naukovyi zhurnal «Psykholohichni travelohy». № 1 (4). 2023. S. 46-56.
5. Lebid N. Stresostiikist iak osobystisna vlastyvist kerivnykiv-lideriv zakladiv serednoi osvity: navch. posib. Kyiv : DP «NVTS «Prioritytety», 2016. 36 s.
6. Masten A.S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects. N 18. 1994. P. 3-25.
7. Myhal H. V., Protasenko O. F. Stresostiikist liudyny-operatora. Metody pidvyshchennia stresostiikosti. № 39. 2008. S. 248-252.
8. Teptiuk U. O. Psykholohichni umovy rozvytku stresostiikosti u sotsialnykh pratsivnykiv riznykh vikovykh katehorii: dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.07. Kyiv. 2021. 272 s.
9. Tiutiunnyk L. L. Poniattia stresostiikosti osobystosti v suchasnomu naukovomu dyskursi. Psykholohiia osobystosti. Vypusk 13. T. 2. 2020. S. 158-163.
10. Cherkashyn A. Stresostiikist ta kopinh-stratehii povedinky studentiv pid chas osvitnoho protsesu u zakladakh vyshchoi osvity. Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy. №1. 2021. S. 98-107.