

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Рубан Наталія

У сучасних умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності питання формування стресостійкості набуває особливої актуальності для майбутніх фахівців у галузі психології. Студенти-психологи не лише опановують знання та навички, необхідні для професійної підтримки інших людей, а й самі нерідко перебувають у стані емоційного напруження. Це пов'язано з інтенсивним навчальним навантаженням, високими очікуваннями з боку викладачів і суспільства, а також постійною потребою у саморефлексії та самоаналізі. Усе це вимагає від них високого рівня внутрішньої стабільності, саморегуляції та адаптаційного потенціалу.

Метою тези є обґрунтування шляхів розвитку стресостійкості у студентів-психологів як чинника професійного становлення.

На думку О. Бондарчук, у таких умовах стресостійкість стає не лише важливою особистісною характеристикою, а й необхідною умовою професійного самозбереження та розвитку. Автор підкреслює, що стресостійкість (або резильєнтність) забезпечує здатність адаптуватися до складних обставин без втрати ефективності, що є надзвичайно цінним для представників помічних професій, зокрема психологів [1]. Формування цієї якості в студентів не може бути спонтанним або залишеним на самотек – воно потребує цілеспрямованого педагогічного та психолого-практичного впливу.

Стресостійкість – це не лише стабільна характеристика особистості, а й цінний психологічний ресурс, який відіграє важливу роль у забезпеченні успішної соціальної адаптації та професійної ефективності. Як зазначає О. Штепа, розвиток цього ресурсу можливий шляхом залучення студентів до різноманітних навчальних практик, зокрема методів саморефлексії, групової підтримки, тренінгових занять і психологічного консультування [9]. Такі підходи сприяють активізації внутрішніх

резервів особистості, що, у свою чергу, підвищує здатність протистояти деструктивному впливу стресових чинників.

Окрему увагу варто приділити феномену резильєнтності – концепції, яка, за О. Бондарчук, є здатністю особистості зберігати психічну рівновагу, внутрішню мотивацію та конструктивну поведінку навіть у кризових ситуаціях [1]. У зарубіжній психології, зокрема у праці Дж. Шлайдер, резильєнтність розглядається як ключовий елемент освіти та життєздатності людини, який можливо сформувати за допомогою цілеспрямованих програм, що поєднують когнітивні техніки, навички саморегуляції та соціальної підтримки [8].

Формування стресостійкості у студентів-психологів є важливою умовою їхнього професійного становлення, оскільки забезпечує розвиток ключових компетентностей, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків. Зокрема, йдеться про здатність до емоційної саморегуляції, розвиток емпатії, психічної витривалості, а також профілактику професійного вигорання – феномену, що часто трапляється серед фахівців допоміжних професій. Як зазначають М. Войтович та Н. Панасенко, мотиваційні особливості та вміння керувати власними емоціями суттєво впливають на процес професійного самовизначення студентів-психологів і визначають рівень їхньої стресостійкості [2]. В. Осьодло, Л. Сердюк та А. Курбатова підкреслюють, що стійкість до професійних викликів формується ще в процесі навчання, і закладає фундамент для ефективної діяльності в майбутньому [5].

Розвиток зазначених якостей можливий за умови поєднання теоретичних знань з практичним досвідом, а також за допомогою цілеспрямованої індивідуальної психологічної підготовки. М. Кузнецов, К. Фоменко та О. Кузнецов Доводять, що участь студентів у навчально-пізнавальній діяльності за умов активного психоемоційного супроводу сприяє формуванню адаптивної поведінки [3]. О. Штепа наголошує на важливості розвитку психологічної ресурсності – інтегрованої характеристики особистості, що забезпечує здатність до відновлення

та саморозвитку в умовах емоційного навантаження [9].

Зарубіжні дослідження підкреслюють важливість системного підходу до розвитку стресостійкості студентів-психологів. Навчальні програми з елементами резильєнтності, такими як саморефлексія та управління емоціями, підвищують їхню емоційну витривалість. Інтеграція успішних зарубіжних практик сприяє вдосконаленню української системи освіти, враховуючи культурні та соціальні особливості. Це допомагає краще розуміти психологічні процеси студентів і адаптувати методики до національного контексту.

Таким чином, збалансоване поєднання теоретичної академічної підготовки з розвитком емоційної компетентності та копінг-навичок формує всебічно розвинену особистість, здатну успішно долати стресові ситуації як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності. Таке поєднання не лише сприяє професійному становленню студентів-психологів, а й підвищує загальну якість надання психологічної допомоги, адже фахівець, який володіє власною стресостійкістю, ефективніше підтримує клієнтів у складних життєвих обставинах. Врахування цих аспектів у навчальному процесі є необхідним кроком для створення конкурентоздатних і соціально відповідальних спеціалістів, здатних працювати в умовах динамічних змін і викликів сучасного світу.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Резильєнтність як психологічна категорія в умовах соціальної нестабільності. *Психологічний журнал*. 2020. №1. С. 45–52.
2. Войтович М. В., Панасенко Н. М. Мотиваційні та конфліктологічні чинники професійного становлення студентів-психологів. *Психологія і суспільство*. 2008. №1. С. 74–82.
3. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. *Психологічні перспективи*. 2015. №25. С. 129–137.
4. Осьодло В., Сердюк Л., Курбатова А. Особливості професійного становлення студентів-психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №1. С. 187–192.
5. Штепа О. Психологічна ресурсність як чинник особистісного саморозвитку студентів-психологів. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2020. №87. С. 95–102.