

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Пастернак Анастасія

У сучасному світі, де кожен день наповнений різними подіями, регулярними змінами у житті та діяльності людства, вчені все частіше звертають свою увагу на здатність до стійкості особистості у стресових ситуаціях. Відомо, що стресостійкість це характеристика, яка обумовлює здатність людини до успішної адаптації до складних життєвих обставин, завдяки поведінковій, емоційній, розумовій гнучкості до зовнішніх і внутрішніх умов. Для майбутніх психологів розвинена стресостійкість є життєво необхідною професійною навичкою, яка зумовлена особистісними, когнітивними факторами та власним досвідом. У навчальній діяльності майбутнього психолога стресостійкість відіграє ключову роль у професійному зростанні та освоєнні нових навичок [1–7].

Метою дослідження є обґрунтувати феномен стресостійкості, як провідного фактора до професійного становлення майбутніх психологів.

Стресостійкість – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Таке визначення можна знайти в роботах Т.Холмса та Р.Раге. Їхня «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» дозволяє визначити рівень суб'єктивного переживання стресу. Науковці вважали, що психічним і фізичним хворобам, зазвичай, передують стресові фактори у житті людини [2, 6].

Стрес – це суб'єктивна реакція на внутрішній стан напруги, або фізична реакція. Особистість майбутнього психолога повинна демонструвати здатність до активної позиції у взаємодії з напруженими ситуаціями. Це включає в себе здатність зберігати ясність мислення, витримувати психологічний тиск, емоційну стабільність та продуктивність власної діяльності. Ба більше, це здатність до відновлення, інтеграції подій у свій власний досвід та подальше особистісне зростання [1, 5].

Високий рівень стресостійкості у навчальній діяльності майбутніх психологів відіграє дуже важливу роль у кількох аспектах. Інтенсивне засвоєння знань, по суті, є доволі значним джерелом стресу. Майбутні психологи змушені опановувати великий обсяг теоретичних знань, підкріплювати практичними навичками, розвивати навички консультування, діагностики, брати участь у дискусіях та аналізувати отриманий інформаційний матеріал. Високий рівень академічного навантаження, необхідність постійної самоорганізації та відповідальність за результати навчання можуть призводити до підвищеного рівня тривожності, хронічного стресу, втоми та емоційного виснаження. Здобувачі з високим рівнем стресостійкості здатні демонструвати вищу академічну успішність, зберігаючи мотивацію до навчання та ефективного засвоєння навичок [3, 7].

Практична діяльність майбутніх психологів буде неминуче пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження під час консультацій. Працюючи з клієнтами, які переживають різні кризові ситуації, травматичний досвід, міжособистісні конфлікти, емоційні розлади, практикуючий психолог може зустрітись з стресом високої інтенсивності. У таких ситуаціях майбутні психологи з високою стресостійкістю мають здатність зберігати емпатію, співчуття, тримати професійну дистанцію, не піддаватись емоційному вигоранню, що є принципово важливим для ефективної допомоги клієнтам та збереженням власного психологічного благополуччя. В той час, як низька стресостійкість може призвести до емоційного вигорання, виснаження, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності [4, 6].

Найважливішим аспектом на початку практичної діяльності майбутніх психологів є власна терапія, яка включає елементи рефлексії та самопізнання, що дозволить заглибитись у власні емоційні переживання. Аналіз та корекція власних установок, цінностей, патернів поведінки є важливою частиною на шляху до професійного становлення, проте може викликати дискомфорт та стрес. Високий рівень

стресостійкості на пряму впливає на здатність майбутніх психологів ефективно та конструктивно підходити до навчального процесу, процесу самопізнання, сприймати свої слабкі та розвивати сильні сторони, та використовувати отриманий досвід для особистісного та професійного зростання. Представимо результати виявлення рівня стресового навантаження під час навчального процесу у здобувачів освіти за спеціальністю «Психологія» за допомогою методики Холмса і Прає «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень стресового навантаження здобувачів освіти під час навчального процесу

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Високий ризик (понад 300 балів)	14	16%
Помірний ризик (150–299 балів)	50	56%
Низький ризик (до 149 балів)	26	28%

В таблиці 1 представлено рівні оцінки стресостійкості у майбутніх психологів, які впливають на схильність до ризику розвитку захворювань на під назвою «хвороби стресу». За отриманими результатами визначено, що більше половини опитаних майбутніх психологів (56%) належать до групи помірному ризику. Ці особи пережили суттєві життєві зміни протягом останнього року, такі як переїзд, втрата близької людини, зміна оточення або адаптація до нової соціальної ролі. Попри ці значні події, вони загалом зберігають здатність контролювати своє функціонування, зокрема в навчальній сфері. Водночас, вони можуть проявляти підвищену емоційну чутливість і потребувати підтримки в періоди зростання напруги, хоча в більшості випадків їхня навчальна діяльність залишається стабільною.

Серед респондентів 16% демонструють значне життєве навантаження, що робить їх особливо вразливими та такими, що потребують ретельного психологічного супроводу. У цих осіб можуть виникати труднощі зі стійкою увагою, організацією діяльності та послідовним виконанням завдань. Виснаження, яке може бути спричинене їхньою емоційною лабільністю, може негативно позначатися на

їхній успішності та підвищувати ризик дезадаптації.

Водночас, 28% опитаних продемонстрували високий рівень стресостійкості, що проявляється у їхньому стабільному психоемоційному стані. Ці люди володіють значними внутрішніми ресурсами, використовують дієві способи боротьби з труднощами та відчують позитивну підтримку від свого соціального оточення. Їхнє навчання вирізняється плановісністю, високою концентрацією та здатністю швидко відновлюватися після періодів напруження.

Таким чином, визначення рівня стресостійкості у майбутніх психологів є важливим показником у здатності до формування професійних навичок особистості. Висока стресостійкість забезпечує ефективну успішність в навчальній діяльності, сприяє ефективному виконанню професійних обов'язків та запобігає емоційному виснаженню. Розвиток стресостійкості має стати одним із пріоритетних завдань у процесі підготовки кваліфікованих та психологічно стійких фахівців, які надаватимуть якісну професійну психологічну допомогу.

Список використаних джерел

1. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. 2021.
2. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування «ПОЧАТОК», 2019. №7(36). С. 98-117.
3. Мирзак А. С., Іщенко Д. В., Коц В. П. До вивчення питання про стресостійкість. 2018.
4. Віденєєв І. О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ: Головний редактор, 2016. 24 с.
5. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. 2013. №2. С 202-208.
6. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
7. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. Том 21. № 3 (41). 2016. С. 194–203.