

**ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА
НАПН УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ДУБЧАК ГАЛИНА МИХАЙЛІВНА

УДК 159.9:378-051

**ПСИХОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання чужих ідей, результатів і текстів мають посилання на відповідне джерело



Науковий консультант:
член-кореспондент НАПН України,
доктор психологічних наук,
професор
Кокун Олег Матвійович

Київ – 2018

АНОТАЦІЯ

Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2018.

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і вирішення важливої наукової проблеми становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

У роботі обґрунтовано теоретичні і методологічні засади дослідження професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Аргументовано доцільність використання системного підходу для дослідження проблеми професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій. Доповнено та конкретизовано психологічний зміст поняття «професійна стресостійкість».

Показано, що хоча проблема професійної стресостійкості особистості має важливе значення для практики, зокрема, професійної підготовки фахівців, однак є недостатньо вивченою. Багатозначність концептуальних підходів у розумінні професійної стресостійкості особистості слід вирішити шляхом інтегрування їх на основі принципу системності.

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що професійну стресостійкість слід розуміти як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації.

Як особистісна якість, яка визначає ступінь ефективності долаття стресової ситуації, професійна стресостійкість є багатокomпонентним явищем, тісно пов'язана з копінг-стратегіями і залежить від ряду індивідуально-типологічних особливостей особистості. Встановлено, що професійна стресостійкість виявляється при дії професійних стрес-факторів, специфічність яких визначається конкретним видом професійної діяльності. Вивчено особливості професійного стресу та професійного вигорання у представників соціономічних професій.

На основі системного підходу сформульовано і обґрунтовано теоретичну модель професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. В роботі міститься детальний аналіз структурних компонентів професійної стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій.

Модель професійної стресостійкості складається з трьох взаємопов'язаних рівнів: індивідного, особистісного та суб'єктно-діяльнісного. Структурно-функціональний склад представлених рівнів є, з одного боку, досить стійким – згідно з принципом системності, але, з іншого боку, динамічним: вони зазнають постійних вікових та ситуаційних змін, тобто перебувають у розвитку.

На основі системного підходу подано авторське розуміння процесів становлення професійної стресостійкості особистості, визначено основні її етапи.

Розвиток професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій як системного професійно-особистісного психологічного утворення відбувається в період навчання в освітньому закладі і спирається на загальний психічний розвиток студента. Ядром процесу становлення професійної стресостійкості є розвиток особистості в процесі професійного навчання, освоєння професії та виконання професійної діяльності. У процесі становлення професійної стресостійкості

виникають суперечності:

- між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності;
- внутрішньо-особистісні.

Однак основною суперечністю, яка детермінує розвиток професійної стресостійкості особистості, є протиріччя між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності, що є основною причиною появи професійного стресу.

Процес становлення професійної стресостійкості особистості є динамічним процесом, залежить від зовнішніх та внутрішніх умов; є індивідуально своєрідним, однак у ньому можна виділити загальні особливості. У роботі розглянуто періоди становлення професійної стресостійкості відповідно до шляху досягнення фахівцем професіоналізму.

Численні дослідження науковців показали, що розвиток професійної стресостійкості буде більш ефективним за умови реалізації у діяльності психологічної служби програми психологічного супроводу, який передбачає включеність студента у цей процес протягом навчання у вузі, врахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей майбутніх фахівців соціономічних професій.

В емпіричному дослідженні виявлено спільні та відмінні особливості індивідних, особистісних, суб'єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю, типом навчального закладу та статтю. Показано, що майбутній фахівець соціономічних професій знаходиться під впливом як універсальних стресорів, які впливають на навчальну діяльність студентів кожного навчального закладу, так і під впливом специфічних стресорів, обумовлених специфікою майбутньої професійної діяльності.

Виявлено, що адаптація студентів вузів до стресових впливів має прогресивну динаміку з першого до п'ятого курсів, що обумовлено формуванням адаптивних ресурсів особистості студента.

Факторний аналіз психологічних показників професійної стресостійкості студентів показав, що вона має багатокomпонентну структуру і характеризується різним ступенем вираження найбільш значущих психологічних конструктів, які впливають на стресостійкість студентів, а саме: локусом контролю, копінг-стратегіями, наявністю/відсутністю ірраціональних установок, акцентуаціями характеру та задоволеністю потреб і умовами життя. Отримані фактори відображають три основних блоки, які забезпечують прийом і переробку інформації, створення програми власних дій і контроль над її успішним виконанням.

Проаналізовано основні напрямки психологічної роботи з формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Обґрунтовано доцільність використання групової психокорекційної роботи зі студентами.

На основі вивчення та співставлення характеристик професійної стресостійкості студентів та працюючих фахівців соціономічних професій, запропоновано програму розвитку професійної стресостійкості студентів в умовах освітнього процесу в закладах освіти, яка включала в себе три блоки: інформаційний, діагностичний та корекційний, котрі були присутні в проведенні кожного заняття.

Виявлений позитивний характер змін у способах реагування в стресогенних ситуаціях у поведінці студентів, які відвідували тренінгові заняття, вказує на доцільність та ефективність введення в навчальний процес підготовки фахівців соціономічних професій комплексної програми, спрямованої на формування і розвиток професійної стресостійкості.

За результатами емпіричного дослідження розроблено психодіагностичний алгоритм прогнозу рівнів професійної стресостійкості

майбутніх фахівців соціономічних професій, який дозволяє з високою точністю передбачити рівень особистісних ресурсів професійної стресостійкості студентів в майбутній професійній діяльності, що дозволить обґрунтувати рекомендації з метою оптимізації професійної підготовки фахівців соціономічних професій на етапі професійного відбору та навчання у вузі. Оцінка психологічних особливостей різних рівнів професійної стресостійкості студентів та фахівців показала високу прогностичну інформативність використаних в роботі психодіагностичних методик.

Ключові слова: професійна підготовка, соціономічні професії, студенти, стрес, стресостійкість, професійна стресостійкість, стресогенні фактори, екзаменаційний стрес, копінг-стратегії, рівень психічного напруження, тип поведінки в стресовій ситуації.

ANNOTATION

Dubchak G. M. Psychology of professional stress resistance formation of future specialists of socionomic professions. – Manuscript.

Thesis for the degree of Doctor of Psychological Sciences, speciality 19.00.07 – Pedagogical and Developmental Psychology. – G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine. – Kyiv, 2018.

The thesis presents the theoretical synthesis and the solution of important scientific problem of professional stress resistance formation of future specialists of socionomic professions. The thesis substantiates the theoretical and methodological foundations of the research of professional stress resistance of future specialists of socionomic professions. The expediency of using a systematic approach to investigate the problem of professional stress resistance of specialists of socionomic professions has been substantiated. The content of the concept "professional stress resistance" is supplemented and specified. It is shown that although the problem of professional stress resistance of an individual is important for the practice, in

particular, for the professional training of specialists, it is not sufficiently studied. The ambiguity of the concepts of professional stress resistance of an individual should be solved by integrating them on the basis of the systems approach. The analysis of the scientific literature revealed that professional stress resistance is to be understood as a person's ability to withstand the negative effects of stress factors in professional activity, predetermined by an individual set of congenital and acquired properties and processes that provide the optimal way to achieve a goal in work in a difficult emotiogenic situation. As a personal quality, which determines the level of effectiveness of overcoming a stressful situation, professional stress resistance is a multicomponent phenomenon, that is closely related to coping strategies and is predetermined by several individual-typological features of the individual. It has been established that professional stress resistance is manifested under the influence of professional stress factors, the specificity of which is determined by a specific type of professional activity. The features of professional stress and professional burnout in the representatives of socioeconomic professions are studied.

The theoretical model of formation of professional stress resistance of future specialists of socioeconomic professions is formulated and substantiated. The thesis contains a detailed analysis of the structural components of the professional stress resistance of students and specialists of socioeconomic professions. The model of professional stress resistance consists of three interconnected levels: individual, personal and subject of activity. The structural and functional structure of the presented levels is, on the one hand, rather stable - according to the principle of systemicity, but on the other hand, dynamic, because it undergoes constant age and situational changes, that is, it is in development.

On the basis of the system approach, author's understanding of the processes of formation of professional stress resistance of the individual is presented and the model of professional stress resistance of specialists of socioeconomic professions with its component elements is substantiated. The main stages of the formation of stress resistance of future specialists of socioeconomic professions are determined. The

development of professional stress resistance of future specialists of socionomic professions as a systemic professional-personal psychological formation occurs during the period of study in an educational institution and relies on the general mental development of the student. The core of the process of the formation of professional stress resistance is the development of the individual in the process of professional training, mastering the profession and performing professional activities. In the process of formation of professional stress resistance, there are contradictions:

- between the personality and external conditions of life;
- intrapsychic.

However, the main contradiction that determines the development of professional stress resistance of the individual is the contradiction between the formed properties, the qualities of the individual and the objective requirements of professional activity, which is the main reason for the emergence of professional stress.

The process of formation of professional stress resistance of individual is dynamic and depends on external and internal conditions. It is individually peculiar, however, there can be highlighted qualitative features. The thesis describes periods of professional stress resistance formation in accordance with the way of achievement of expertise by a specialist.

Numerous researches of scientists have shown that the development of professional stress resistance will be more effective if there would be implemented the psychological support program in the psychological service, which involves the inclusion of the student in this process during studies in an educational institution, taking into account the specificity of the student's personal development in every student's year, focus on the development of professionally important qualities of future specialists of socionomic professions.

Empirical study revealed the common and distinctive features of individual, personal, subject-active characteristics of professional stress resistance, related to

future professional activities, type of educational institution and gender. It is shown that a future specialist of socio-economic professions is influenced both by universal stressors that influence the educational activity of students of each educational institution as well as by specific stressors due to the specifics of future professional activities.

It is revealed that the adaptation to stressful influences of university students has a progressive dynamic from the first to the fifth year, which is conditioned by the formation of adaptive resources of the student's personality. Factor analysis of psychological indicators of students' professional stress resistance showed that it has a multicomponent structure and is characterized by varying degrees of severity of the most significant psychological constructs that affect stress resistance of students, namely: locus of control, coping strategies, the presence/absence of irrational beliefs, character accentuations and satisfaction of needs and with living conditions. The obtained factors reflect the three main blocks that provide reception and processing of information, the creation of a program of own actions and control over its successful implementation.

There were analysed the basic directions of psychological work on formation of professional stress resistance of future specialists of socio-economic professions. There was substantiated the expediency of using psycho-correction work in groups of students. Based on the study and comparison of the characteristics of professional stress resistance of students and working specialists of socio-economic professions, a program for the development of professional stress resistance of students in the educational process in educational institutions was proposed, which included three blocks: information, diagnostic and corrective. There was revealed a positive character of changes in the methods of response in stressful situations in the behavior of students who attended training sessions, that indicates the expediency and efficiency of the introduction of comprehensive program aimed at the formation and development of professional stress resistance into the educational process of specialists of socio-economic professions.

On the basis of the results of the empirical research, it has been developed a psychodiagnostic algorithm for prediction of the level of professional stress resistance of future specialists of socio-economic professions, which allows to predict with high precision the level of personal resources of professional stress resistance of students in the future professional activity, which will allow to improve the recommendations and optimize the professional training of specialists of socio-economic professions during the professional selection and study in an educational institution. The assessment of psychological features of different levels of professional stress resistance of students and specialists showed a high predictive informativeness of used psychodiagnostic techniques.

Keywords: professional training, socio-economic professions, students, stress, stress resistance, professional stress resistance, stressor factors, exam stress, coping strategies, level of mental tension, type of behaviour in a stressful situation.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. *Монографія:*
 - 1.1. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : [монографія] / Г. М. Дубчак. – К. : Талком, 2017. – 321 с.
2. *Підручники та навчальні посібники:*
 - 2.2. Дослідження емоційно-вольової сфери : практикум із загальної психології / уклад. Н. Г. Рудюк, Г. М. Дубчак ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2005. – 65 с.
 - 2.3. Дослідження особистості : практикум із загальної психології / уклад. Г. М. Дубчак, Н. Г. Рудюк ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2005. – Ч. 1. – 2005. – 80 с. – Ч. 2. – 2005. – 76 с.

- 2.4. Практикум з психології : навч. посіб. / уклад. Г. М. Дубчак [та ін.] ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2006. – 360 с.
3. *Статті у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України:*
 - 3.1. Дубчак Г. М. Аналіз структури ціннісних орієнтацій студентів протягом навчання у вузі / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2002. – Випуск 153 : Педагогіка та психологія. – С.53-58.
 - 3.2. Дубчак Г. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – Вип. 549 : Педагогіка та психологія. – С. 58-64.
 - 3.3. Дубчак Г. М. Структура професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – К., 2013. – Том V, вип. 13. – С. 91-98.
 - 3.4. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. – Вип. 649 : Педагогіка та психологія. – С. 39-47.
 - 3.5. Дубчак Г. М. Аналіз моделей професійного стресу в сучасній зарубіжній психології / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. – Вип. 743 Чернівці : Педагогіка та психологія. – С. 72-77.
 - 3.6. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць / За ред. С. Д. Максименка. –

- Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2015. – Т. 5, вип. 15. – С. 43-50.
- 3.7. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Херсон, Вид-во «Видавничий дім «Гельветика», 2016 – Вип. 1, Т. 2. – С. 28-39.
- 3.8. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз навчального стресу студентів вищих і середніх навчальних закладів / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України / За ред. С. Д. Максименка. – Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2016. – Т. V, вип. 5(16). – С. 30-38.
- 3.9. Дубчак Г. М. Динаміка стресостійкості студентів в період навчання у ВУЗі / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – 2016. – Т. IX, вип. 8. – С. 165-172.
- 3.10. Дубчак Г. М. Зв'язок типу поведінки в стресовій ситуації з рівнем психічної напруги студентів / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – Т. VI, вип. 12. – С. 91-99.
- 3.11. Дубчак Г. М. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – К. : Талком, 2016. – Т. IX, вип. 9. – С. 195-202.
- 3.12. Дубчак Г. М. Емпіричне вивчення ірраціональних установок в контексті стресостійкості студентської молоді / Г. М. Дубчак / Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Психологічні науки. – Херсон, Вид-во «Видавничий дім «Гельветика», 2016. – Вип. 1, Т. 2. – С. 28-33.

- 3.13. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – Т. VI, вип. 12. – С. 39-47.
4. *Статті в зарубіжних, періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних*
 - 4.1. Dubchak H. Characteristics of tolerance to stress of future specialists with socionomy occupations / H. Dubchak // Social Welfare : Interdisciplinary approach. – vol. 2, no 5. – 2015. – P. 8-18.
 - 4.2. Dubchak H. Analysis of strategies against stresses of future professionals of socionomy occupations / H. Dubchak // Social Welfare : Interdisciplinary approach. – vol. 1, no 6. – 2016. – P. 17-29.
 - 4.3. Дубчак Г. М. Емпіричне вивчення особливостей стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 1. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_14.
 - 4.4. Дубчак Г. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / Г. Дубчак, О. Кокун // Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal. – 2016. – № 03 (11). – Режим доступу : http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_olegdubchak_halyna_2016
 - 4.5. Дубчак Г. М. Акцентуації характеру в контексті стресостійкості особистості [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 2. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_4.
 - 4.6. Дубчак Г. М. Особливості навчального стресу сучасних студентів [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 3. – Режим доступу : http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current

- 4.7. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак / Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Психологічні науки. – Херсон, Вид-во «Видавничий дім «Гельветика», 2017 – Вип. 3, Т. 2. – С. 56-68.
- 4.8. Дубчак Г. М. Факторний аналіз структури професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Технології розвитку інтелекту. – 2017. – Том 2, № 5. – Режим доступу : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/276
5. *Статті в інших наукових виданнях та матеріалах науково-практичних конференцій:*
 - 5.1. Дубчак Г. М. Творчість у системі ціннісних орієнтацій сучасної молоді / Г. М. Дубчак // Тези доповідей учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. [Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків]. – Київ-Житомир : Державний фонд фундаментальних досліджень МОН України, 2005. – С. 86-87.
 - 5.2. Дубчак Г. М. Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки / Г. М. Дубчак // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. [Динаміка наукових досліджень – 2005]. – Дніпропетровськ, 2005. – Том 46. Психологія та соціологія. – С. 22-24.
 - 5.3. Дубчак Г. М. Аналіз ціннісних орієнтацій у вітчизняній літературі / Г. М. Дубчак // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. [Трансформація особистості в умовах зміни соціально-політичних та економічних умов]. – Чернівці, 2007. – С. 46-50.
 - 5.4. Дубчак Г. М. Основні підходи до вивчення професійної стресостійкості особистості / Г. М. Дубчак // Матеріали III Всеукр. психол. конгр. з міжнар. участю [Особистість у сучасному світі]. –К., 2014. – С. 359- 362.

- 5.5. Дубчак Г. М. Особливості розвитку стресостійкості у процесі професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій : [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Матеріали IV Міжнар. наук. Інтернет-конференції [Віртуальний освітній простір : психологічні проблеми, 12-31 травня 2016]. – Режим доступу : [http : //www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/dubchak_halina_2016.pdf](http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/dubchak_halina_2016.pdf)
- 5.6. Дубчак Г. М. Аналіз копінг-стратегій у контексті стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Тези Всеукр. наук.-практ. конф. [Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації особистості в умовах трансформації освіти : Київ, 27 травня 2016 р.] – К. : ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2016. – Режим доступу : [http : //umo.edu.ua/materiali-konferencij-cippo/vseukr-naukovo praktich nakonferen c-27.05](http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-cippo/vseukr-naukovo-praktich-nakonferenc-27.05)
- 5.7. Dubchak H. Analysis of coping strategies in the context of personal stress resistance // H. Dubchak. – Материалы IV-й Междунар. научн. конф. [Психология стресса и совладающего поведения : ресурсы, здоровье, развитие : Кострома, 22.09-24.09.2016]. – Кострома. – С. 301- 305.
- 5.8. Дубчак Г. М. Аналіз гендерних відмінностей в способах подолання стресу сучасними студентами [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Матеріали Інтернет-конференції з проблем вищої освіти і науки [Проблеми і шляхи забезпечення якості вищої освіти щодо підготовки фахівців у сучасних умовах» : 11.11.2016]. – Харків, 2016. – С. 55-58. – Режим доступу : [http : //dl.khadi.kharkov.ua/pluginfile.php/17936/mod_resource/content/1/Zbirnuk.Pdf](http://dl.khadi.kharkov.ua/pluginfile.php/17936/mod_resource/content/1/Zbirnuk.Pdf)
- 5.9. Дубчак Г. М. Особливості навчального стресу сучасних студентів [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Матеріали Всеукр. наук.-методичн. конф. [Проблеми і перспективи розвитку вищої освіти в

- Україні : 22. 11. 2016]. – Харків, 2016. – С.81-84. – Режим доступу : [http : //car-electroniks. hol.es/konferencia_2016.html](http://car-electroniks.hol.es/konferencia_2016.html)
- 5.10. Дубчак Г. М. Стресостійкість як важлива якість особистості студента [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конференції [Психологічні умови становлення особистості у сучасному суспільстві : Кропивницький, 25. 04. 2017 – Режим доступу : [http : //www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-stanovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama](http://www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-stanovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama)
- 5.11. Дубчак Г. М. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів на різних етапах навчання у вузі [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Збірник наук. праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції [Актуальні проблеми в системі освіти : загальноосвітній навчальний заклад – доуніверситетська підготовка – вищий навчальний заклад, 27. 04. 2017 р., м. Київ, Україна] / наук. ред. Н. П. Муранова. – К. : НАУ, 2017. – Режим доступу : [http : //nnino.nau.edu.ua/index.php/home/konferentsii/item/23-iv-vseukrainska-naukovopraktychna-konferentsiia](http://nnino.nau.edu.ua/index.php/home/konferentsii/item/23-iv-vseukrainska-naukovopraktychna-konferentsiia)
- 5.12. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей ірраціональних мислительних установок студентів та фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / Г. М. Дубчак // Матеріали V Міжнар. наук. Інтернет-конференції [Віртуальний освітній простір : психологічні проблеми, 10-31 травня 2017]. – Режим доступу : [http : //www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/dubchak_halina_2017.pdf](http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/dubchak_halina_2017.pdf)
- 5.13. Дубчак Г. М. Особливості процесу адаптації студентів у ВНЗ / Г. М. Дубчак // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної Інтернет-конференції з проблем вищої освіти і науки [Шляхи забезпечення якості підготовки фахівців з економіки та

підприємництва в умовах інтеграції вітчизняної освіти у міжнародний простір, 16 листопада 2017]. – Режим доступу : <http://dl.khadi.kharkov.ua/course/view.php?id=622>

- 5.14. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів / Г. М. Дубчак // Тези XVII Міжнародної науково-практичної конференції [Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю, 22. 11. 2017 р., м. Київ, Україна]. – К. : Університет «Україна», 2017. – Ч. 1. – С. 149-151.
- 5.15. Дубчак Г. М. Динаміка особистісних цінностей студентів в залежності від їхньої стресостійкості / Г. М. Дубчак // Матеріали V наук. семінару [Обдарована особистість : ціннісні особливості і підходи до типології, 16 листопада 2017]. – Режим доступу : <http://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/2540/document.pdf>

ЗМІСТ

Анотація	2
Вступ	21
Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій	36
1.1 Історія вивчення професійної стресостійкості особистості у психологічній літературі	36
1.2 Психологічний аналіз поняття професійної стресостійкості	51
1.3 Психологічні чинники професійного стресу у соціономічних професіях	66
1.3.1 Особливості класифікації соціономічних професій	66
1.3.2 Специфіка професійної діяльності фахівців соціономічних професій	72
1.3.3 Особливості професійної діяльності в особливих та екстремальних умовах праці	77
1.4 Психічне вигорання як наслідок професійного стресу в діяльності фахівців соціономічних професій	80
<i>Висновки до розділу 1</i>	86
Розділ 2 Психологічна модель становлення професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій	89
2.1 Системно-рівнева організація професійної стресостійкості особистості	89
2.1.1 Індивідний рівень професійної стресостійкості	97
2.1.2 Особистісний рівень професійної стресостійкості	102
2.1.3 Суб'єктно-діяльнісний рівень професійної стресостійкості	106
2.2 Етапи становлення професійної стресостійкості представників соціономічних професій	107
<i>Висновки до розділу 2</i>	132

Розділ 3.	Методичне забезпечення дослідження особливостей професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій	136
3.1.	Основні етапи дослідження	136
3.2.	Характеристика вибірки досліджуваних	137
3.3.	Обґрунтування методичного забезпечення діагностики професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій	142
3.4.1.	Методики дослідження індивідних характеристик професійної стресостійкості	146
3.4.2.	Методики діагностики особистісних характеристик професійної стресостійкості	150
3.4.3.	Методики дослідження суб'єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості	154
3.4.4.	Методики діагностики характеристик навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій	164
	<i>Висновки до розділу 3</i>	166
Розділ 4	Емпіричне вивчення особливостей професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій на різних етапах її становлення	169
4.1.	Дослідження індивідних характеристик професійної стресостійкості студентів	169
4.2.	Аналіз особистісних ресурсів професійної стресостійкості студентів	185
4.3.	Дослідження суб'єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості студентів	224
4.4.	Дослідження характеристик навчально-професійної діяльності студентів	258

4.5.	Динаміка стресостійкості студентів протягом навчання у ЗВО	297
4.6.	Факторний аналіз структури особистісних ресурсів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій	310
	<i>Висновки до розділу 4</i>	319
Розділ 5.	Становлення професійної стресостійкості представників соціономічних професій як напрям психологічної роботи	326
5.1.	Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій	326
5.2.	Можливості саморегуляції у формуванні професійної стресостійкості особистості	345
5.3	Опис програми розвитку професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій	352
5.4.	Результати експерименту з формування професійної стресостійкості студентів	357
5.5	Психодіагностичний алгоритм прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій	373
	<i>Висновки до розділу 5</i>	380
	Висновки	383
	Список використаних джерел	388
	Додатки	460

Вступ

Актуальність дослідження. Модернізація системи вищої освіти України в зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні і світі, ставить високі вимоги до якості професійної підготовки майбутніх фахівців, їх компетентності і конкурентоздатності. Входження України в Болонський процес і наближення вітчизняної освіти до міжнародних стандартів передбачає реформування змістовних аспектів вищої освіти, які визначають якість підготовки майбутніх фахівців.

Професійна підготовка є важливим етапом професіоналізації і передбачає поряд з необхідним рівнем професійних знань, розвиток професійно значущих якостей особистості, формування професійної придатності, що забезпечить успішність функціонування в професійному середовищі. В наш час зростання інтенсифікації праці, підвищення вимог до професійної відповідності і стабільності людини при здійсненні професійної діяльності передбачають її готовність і здатність долати стани напруження, повсякденні стресові ситуації. Причому низка професій, які є особливо вразливими до психологічного стресу і його наслідків, ставлять перед людиною підвищені вимоги щодо її професійної поведінки, вимагають постійної актуалізації когнітивних, рефлексивних, емоційних та інших можливостей.

Такі високі вимоги пред'являються, передусім, до якості праці і компетентності фахівців соціономічних професій, що обумовлює необхідність реформування вищої освіти в напрямку розвитку особистісних якостей майбутнього фахівця, а також вдосконалення діючої системи психологічного супроводу діяльності представників цих професійних середовищ. Соціономічні професії вимагають таких якостей працівника як уміння встановлювати і підтримувати ділові контакти, розуміти стан людей, проявляти витримку, спокій і доброзичливість, комунікативні здібності. Тому

успішність діяльності фахівців цього типу професій визначається не лише професійними знаннями і навичками, а й вміннями реалізовувати ці ресурси у своїй праці за рахунок розвитку відповідних професійно значущих якостей особистості.

Значна кількість дослідників (Л. М. Аболін, М. М. Авхіменко, О. А. Баранов, І. І. Бондаренко, Ф. І. Валієва, О. І. Васильков, С. Б. Величковська, Н. Є. Водопьянова, Г. А. Глотова, Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, О. А. Кириленко, О. М. Кокун, К. М. Левитан, Г. В. Ложкін, С. Д. Максименко, К. О. Малишева, О. Л. Марковець, Л. М. Мітіна, В. В. Павленко, В. Л. Паньковець, К. В. Пилипенко, О. Б. Полякова, А. О. Реан, Т. І. Ронгінська, С. В. Субботін, О. М. Ходаківська, Т. Д. Щербан, W. Adamczyk-Bębas, M. Bernasiewicz, M. Grzegorzewska, R. Kahn, J. Kirenko, A. Korlak-Lukasiewicz, G. Kwiatkowska, N. Ogińska-Bulik, A. Siudem, J. Terelak, H. Wrona-Polańska, T. Zubrzycka-Maciąg) зазначають, що професійна діяльність представників соціономічних професій є однією з найбільш напружених в психологічному плані, в якій присутня велика кількість стрес-факторів, що в свою чергу зумовлює підвищені вимоги до такої інтегральної комплексної характеристики особистості як професійна стресостійкість. У зв'язку з цим, гостро постає питання про своєчасну профілактику і корекцію постстресових станів та професійного вигорання, які, в першу чергу, мають ґрунтуватися на повноцінній діагностиці їх ранніх проявів, а також на виявленні індивідуальної схильності конкретної людини до розвитку дистресу і характерних для неї *стратегій подолання складних життєвих ситуацій*.

На сьогоднішній день налічується достатня кількість наукових праць, присвячених питанням професійної підготовки майбутніх фахівців (Г. С. Абрамова, Т. В. Алексєєва, Г. Г. Аракелов, А. Г. Базілевський, О. В. Батюх, І. І. Бондаренко, О. Ф. Бондаренко, М. Й. Боришевський, Л. Ф. Бурлачук, Т. М. Буякас, Т. А. Вілюжаніна, Ж. П. Вірна,

І. В. Волженцева, М. М. Волошин, Н. Ю. Волянчук, М. З. Газієва, О. І. Гапова, Н. В. Гула, К. М. Гуревич, Н. П. Зубалій, Л. О. Калмикова, О. М. Кокун, В. М. Корольчук, А. М. Львовичкіна, С. Д. Максименко, В. Ф. Моргун, В. Г. Панок, М. В. Савчин, В. А. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва та ін.). Проте у працях, в яких досліджувались питання професійної підготовки фахівців соціономічних професій (А. М. Акбава, Н. О. Антонова, А. І. Артеменко, Т. О. Афанасьєва, К. В. Бабак, І. І. Бондаренко, О. Ф. Бондаренко, Л. І. Дябел, О. А. Кириленко, О. В. Лозгачова, Л. М. Мітіна, О. Б. Полякова, С. В. Субботін) представлено лише окремі аспекти цієї проблеми. Зокрема, дослідження М. Е. Білової, В. В. Бойка, Н. Є. Водоп'янової, Ю. П. Жогно, Т. В. Зайчикової, Л. М. Карамушки, О. М. Кокуна, М. А. Кузнєцова, С. Д. Максименка, К. О. Малишевої, О. Л. Марковець, Н. В. Назарука, О. С. Ноженкіної, В. В. Павленка, Н. В. Перегончука, Т. І. Ронгінської, Л. І. Тищука, А. Ф. Федоренка, Т. В. Форманюка, Т. Д. Щербана та ін. присвячено вивченню соціально-психологічних чинників професійної діяльності працівників допомагаючих професій, що провокують стресові стани, виникнення синдрому хронічної втоми та інші негативні симптоми. Однак, проблеми підвищення стресостійкості, як професійно важливої якості фахівців цих професій, висвітлено недостатньо, хоча вона стоїть досить гостро.

З огляду на це, слід констатувати, що основна увага у дослідженнях приділяється загальним проблемам адаптації як соціально-психологічного процесу. Не вивченими залишаються механізми становлення професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій. Крім того, наявні дослідження не дають чіткого розуміння феномену професійної стресостійкості, критеріїв її сформованості, способів, які дозволяють фахівцеві ефективно долати стреси в професійній діяльності типу «людина-людина». Недостатньо вивчено, також, вплив індивідуально-типологічних

характеристик, особистісних властивостей і особливостей взаємодії з іншими людьми фахівців з різним рівнем стресостійкості. Така тенденція свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці і обумовлює наявність прогалини в підготовці спеціалістів соціально-орієнтованих професій.

Таким чином, аналіз психологічної літератури дозволив констатувати наявність *низки суперечностей потреб практики* щодо особливостей становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, які й зумовили основну проблему нашого дослідження, а саме:

- між визнанням значущості стресостійкості як важливої професійної характеристики фахівців соціономічних професій і недостатньою розробкою проблеми її підвищення;
- між вимогами професійної відповідності майбутніх фахівців соціономічних професій і відсутністю розробленої технології підвищення їхньої стійкості до стресу, а також ефективної системи їхньої професійної психологічної підтримки;
- між потребою фахівців соціономічних професій ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями і несформованістю способів активізації власних психологічних ресурсів для подолання стресу.

Отже, сучасний стан проблеми свідчить про необхідність комплексного вивчення процесу становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій як системної, інтегративної, динамічної властивості та розробки концепції її становлення, що зумовило вибір теми дисертаційного дослідження **«Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження пов'язане з науково-дослідними роботами лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: «Психофізіологічні закономірності професійного

самоздійснення особистості» (державний реєстраційний номер 0113U001126) та «Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень» (державний реєстраційний номер 0116U004813).

Тема дисертаційного дослідження затверджена вченою радою Інституту психології імені Г. С.Костюка НАПН України (протокол № 6 від 23 травня 2013 р.) і узгоджена в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 5 від 28 травня 2013 р.).

Об’єкт дослідження – професійна стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Мета дослідження – теоретико-емпіричне вивчення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій та розробка концепції її становлення в руслі системного підходу.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Узагальнити теоретичні і методологічні засади дослідження професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.
2. Розробити та обґрунтувати психологічну модель становлення професійної стресостійкості фахівців професій типу «людина-людина».
3. Визначити особливості етапів становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців професій типу «людина-людина».
4. Емпірично вивчити психологічні особливості професійної стресостійкості майбутніх фахівців, пов’язаних з майбутньою професійною діяльністю, типом навчального закладу та статтю.
5. Запропонувати програму формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій та експериментально перевірити її ефективність.
6. Розробити психодіагностичний алгоритм прогнозування рівнів

професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

У дослідженні було висунуто **гіпотезу**:

- професійна стресостійкість являє собою системну якість індивідуальності фахівців, яка характеризується багаторівневою організацією і можливістю різнопланових змін під впливом професійної діяльності та корекційних програм;

- процес становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій є індивідуально своєрідним, однак в ньому можна виділити загальні особливості: майбутній фахівець соціономічних професій знаходиться під впливом як універсальних стресорів, які впливають на професійну діяльність студентів кожного навчального закладу, так і під впливом специфічних стресорів, обумовлених специфікою майбутньої професійної діяльності;

- адаптація студентів ЗВО до стресових впливів буде мати прогресивну динаміку від першого до п'ятого курсів, обумовлену формуванням адаптаційних ресурсів особистості студентів. Підвищення стресостійкості фахівців соціономічних професій забезпечується шляхом активізації психологічних ресурсів особистості з врахуванням типових властивостей особистості.

Концепція дослідження. *Перша група положень* авторської концепції визначає специфіку професійної діяльності та стресостійкості фахівців соціономічних професій. Визначено зміст професійної стресостійкості. На основі системного підходу розроблено модель становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Друга група положень концепції обґрунтовує механізми становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій в процесі навчання у ЗВО. Визначено особливості індивідуальних, особистісних та суб'єктно-діяльнісних властивостей професійної стресостійкості студентів, що навчаються за соціономічними професіями в навчальних закладах різного

рівня акредитації. Систематизовано уявлення про психологічні чинники, які сприяють, або ускладнюють професійний та особистісний розвиток студентів.

Третя група положень концепції обґрунтовує напрямки цілеспрямованого впливу на процес становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Показана можливість прогнозування рівня професійної стресостійкості із застосуванням методів регресійного аналізу. Розроблена корекційно-розвивальна програма формування стресостійкості студентів соціономічних професій сприятиме професійному становленню майбутніх фахівців та дозволить підвищити ефективність навчального процесу.

Методологічною основою дослідження стали:

- принципи системності психології (Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, С. Д. Максименко), принцип детермінізму як залежності психічних явищ від факторів, що їх зумовлюють (С. Л. Рубінштейн, А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський), принципи психологічної теорії діяльності (Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн);

- положення суб'єктно-діяльнісного підходу (К. О. Абульханова-Славська, А. В. Брушлінський, С. Л. Рубінштейн);

- психолого-педагогічна теорія розвитку особистості в діяльності (Б. Г. Ананьєв, О. О. Бодальов);

- психологічні основи професійного становлення майбутнього фахівця (Е. Ф. Зеєр, Є. О. Климов, О. М. Кокур, В. А. Семиченко, Н. В. Чепелева);

- адаптаційні концепції (Б. Г. Ананьєв, Ф. Б. Березін, Г. О. Балл, О. М. Кокур);

- праці зарубіжних і вітчизняних вчених, що стосуються проблем стресу і стресостійкості (Л. М. Аболін, Л. І. Анциферова, О. А. Баранов, В. О. Бодров, Б. О. Вяткін, Л. М. Карамушка, Л. О. Китаєв-Смик,

О. М. Кокун, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, Р. Лазарус, В. С. Мерлін, Г. Сельє, С. В. Субботін, С. Фолкман, Ю. В. Щербатих);

- принципи організації психологічного дослідження (Б. Г. Ананьєв, Л. Ф. Бурлачук, Б. Ф. Ломов, С. Д. Максименко,).

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Буковинського державного медичного університету, Інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» м. Києва, Чернівецького медичного коледжу Чернівецького державного медичного університету, Чернівецького вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету, Чернівецького державного комерційного технікуму, Вищого професійного училища № 3 м. Чернівці, Професійно-технічного училища № 8 м. Чернівці – всього охоплено 1745 студентів. Вік досліджуваних груп студентів – від 15 до 38 років ($M=18,94$; $\sigma=4,17$). Слід зазначити, що середній вік студентів вищих навчальних закладів ($M=19,98$; $\sigma=4,94$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($M=17,19$; $\sigma=0,89$).

Вибірку працюючих фахівців соціономічних професій склали: вчителі початкових класів, вчителі-предметники, вихователі дитячих садків, помічники вихователя, завідувачі дитячого садка, психологи, соціальні педагоги, керівники департаментів, офіціанти, майстри манікюру, медсестри, продавці, юристи, лікарі – всього 270 осіб. Вік досліджуваних груп фахівців соціономічних професій – від 19 до 47 років ($M=24,43$; $\sigma=5,59$).

Дослідження проводилось у період з 2007 по 2017 рр. та здійснено в чотири основні етапи. На першому етапі (2007–2009 рр.) було проведено теоретично-методологічний аналіз проблеми становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців, розроблено теоретичний підхід і методологію для дослідження. На другому етапі (2010–2013 рр.) реалізовано констатувальний етап емпіричного дослідження, спрямований на визначення

особливостей професійної стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. На цьому етапі було здійснено відбір і апробацію психодіагностичного інструментарію, проведено емпіричне дослідження, проаналізовано його результати. На третьому етапі (2014–2015 рр.) проведено формувальний експеримент, спрямований на вивчення ефективності авторської програми розвитку професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. На четвертому етапі (2016-2017 рр.) проведено узагальнення результатів дослідження, представлено їхню якісну інтерпретацію, підготовлено та видано монографію, оформлено текст дисертації.

Методи дослідження. Для перевірки гіпотези та вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження: теоретично-методологічний аналіз проблеми, констатувальний і формувальний експерименти.

1. *Теоретичні методи* передбачали аналіз наукової літератури за темою дослідження та узагальнення здобутої інформації, системний аналіз, узагальнення теоретично-методологічних підходів до проблеми, розробку та обґрунтування теоретичної моделі предмету дослідження.

2. *Емпіричні методи* - психодіагностичні методи, спрямовані на вивчення:

а) індивідуальних характеристик професійної стресостійкості (анкета, опитувальник «шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion), Бостонський тест стресостійкості (Lyle H. Miller, Alma Dell Smith), методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О. С. Копіна, К. О. Сулова, Е. В. Заїкін);

б) особистісних характеристик професійної стресостійкості (особистісний опитувальник УСК (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд), методика вивчення ригідності, опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту (Леонгарда-Шмішека), шкала когерентності (SOC)

А. Антоновського);

в) суб'єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості (анкета, методика самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, опитувальник способів подолання (WCQ, Folkman і Lazarus, адаптований Т. Л. Крюковою у співавторстві), методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса, опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн);

г) особливостей навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій (методика вивчення стресостійкості в навчальній діяльності (Ю. В. Щербатих), методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко), методика Холмса і Прає).

3. На етапі формувального експерименту використовувався метод соціально-психологічного тренінгу, що був спрямований на розвиток професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Він включав в себе три блоки: інформаційний, діагностичний та корекційний, які були присутні в проведенні кожного заняття.

4. *Статистичні методи:* в дослідженні використано стандартизовані методи статистичної обробки даних (описову статистику, кореляційний, регресійний і факторний аналіз) із застосуванням програми SPSS версія 21.00.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечена методологічним обґрунтуванням основних теоретичних положень, різнобічним аналізом предмета дослідження, використанням комплексу взаємозалежних методів відповідно до об'єкта, предмета, поставлених завдань та мети дослідження, репрезентативністю експериментальної вибірки, застосуванням методу контрольної групи і повторенням експерименту, достатнім обсягом емпіричного матеріалу і його кількісно-якісним аналізом, коректним застосуванням сучасного апарату математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що *вперше: обґрунтовано* теоретичні і методологічні засади дослідження професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій в руслі системного підходу; *проведено* експериментальне дослідження психологічних особливостей професійної стресостійкості студентів, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю, типом навчального закладу та статтю; *дано* характеристику процесу становлення професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій; *визначено* факторну структуру професійної стресостійкості студентів соціономічних професій та виділено основні фактори, які визначають її високий та низький рівні; *науково обґрунтовано* методичне забезпечення діагностики професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій; *розроблено і впроваджено* в практичну діяльність психодіагностичний алгоритм прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій; *розроблено й апробовано* програму розвитку професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій в період навчально-професійної підготовки. *Поглиблено* уявлення про особливості професійного стресу у представників соціономічних професій. *Доповнено та конкретизовано* психологічний зміст поняття «професійна стресостійкість». *Розширено* уявлення про особливості психологічних ресурсів стресостійкості майбутніх фахівців різних соціономічних професій.

Теоретичне значення дослідження полягає, насамперед, в тому, що сформульована і обґрунтована теоретична модель становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. В роботі міститься детальний аналіз структурних компонентів професійної стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. Дослідження дало змогу виявити особливості професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій на різних етапах навчання в освітніх закладах різного типу акредитації. В роботі також доповнено й поглиблено

теоретичний аналіз психологічних особливостей стресостійкості фахівців професій типу «людина-людина», які утрудняють їхній професійний та особистісний розвиток.

Практична значущість результатів дослідження визначається тим, що отримані дані можуть бути застосовані в різних галузях психологічної практики, зокрема для: *організації діагностики професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій; побудови методології прогнозування рівня професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій; розробки ефективних програм психологічного супроводу студентів на різних етапах професійного становлення, спрямованих на саморегуляцію і корекцію стресостійкості особистості.* Теоретичні положення, результати дослідження можуть бути використані: а) в процесі підготовки до практичної діяльності студентів вищих та середніх навчальних закладів, що навчаються за соціономічними професіями; б) в системі післядипломної і додаткової професійної освіти; в) в практиці психологічної служби в розробці та проведенні антистресових тренінгів і семінарів; г) в навчальному процесі, як доповнення і деталізування відповідних розділів вікової, педагогічної, соціальної та психології праці. Основні положення дисертації використані при розробці навчальних курсів низки вищих навчальних закладів України та використовуються в роботі центру соціально-психологічної допомоги.

Особистий внесок автора. Розроблені автором наукові положення та отримані теоретичні, методологічні, методичні та емпіричні результати є самостійним внеском у розробку проблеми становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. В опублікованій статті, написаній у співавторстві, внесок здобувача становить 50%. Розробки та ідеї, які належать співавтору, у дисертації не використовуються.

Впровадження результатів дослідження. Результати дослідження впроваджено у процесі викладання ряду навчальних курсів у таких вищих навчальних закладах України: Східноєвропейського національного

університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/03/1664 від 06.06.2017), Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (довідка № 02-06/135 від 12.06.2017), ПВНЗ Інститут екології економіки і права (довідка № 08-405 від 08.06.2017), Луцького Інституту розвитку людини університету «Україна» (довідка № 23.01/18-103 від 09.06.2017), Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича (довідка № 17/17-1630 від 20.06.2017), Криворізького державного педагогічного університету (довідка № 09/1-405/3 від 13.06.2017), Коломийського науково-навчального інституту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (довідка № 06-08/04-06/19 від 28.08.2017), ПВНЗ «Буковинський університет» (довідка № 02-176 від 22.08.2017), Херсонського державного університету (довідка № 01-26/1281 від 20.06.2017), обласного центру соціально-психологічної допомоги Чернівецької обласної державної адміністрації (довідка № 90/01-27 від 23.08.2017), Хмельницького національного університету (довідка № 61 від 23.10.2017).

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дисертаційного дослідження були представлені на засіданнях лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; на наукових конференціях, семінарах, зокрема:

Міжнародних науково-практичних конференціях: «Проблеми розвитку системи соціальної роботи та неперервної освіти в Україні та зарубіжжі» (Чернівці, 2002), «Динаміка наукових досліджень» (Дніпропетровськ, 2005), «Наука і освіта 2005» (Дніпропетровськ, 2005), «Тенденції та перспективи розвитку психологічних досліджень: діалог культур» (Варшава-Луцьк, 2005), «Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків» (Київ-Житомир, 2005), «Трансформація особистості в умовах зміни соціально-політичних та економічних умов» (Чернівці, 2007), «Zrozumieć zaburzenia osobowości» (Варшава, 2008), «Emocjonalno-społeczne

uwarunkowania dojrzałości (Варшава, 2008), «Jak wspierać rozwój dziecka» (Варшава, 2010), VII міжнародному науковому симпозиуму Польського Товариства біхевіоральної психології (Варшава, 2011), «Wolontariusze w praktyce telefonów zaufania i poradnictwa psychologicznego on-line» (Варшава, 2011), "Problemy i wyzwania współczesnej szkoły» (Варшава, 2011), Всеукраїнському психологічному конгресі з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі» (Київ, 2014), «Orientacja i poradnictwo zawodowe w szkole – założenia i rzeczywistość» (Варшава, 2015), «Духовність у становленні та розвитку особистості» (Чернівці, 2015; Нова-Каховка, 2016), «Nauczyciel wspierający i wspierany. Rola umiejętności interpersonalnych w pracy nauczyciela» (Варшава, 2016), «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие» (Кострома, 2016), «Актуальні проблеми психології навчання та розвитку» (Київ, 2017), «Praktyczne przygotowanie absolwentów – szansą na dobrą pracę» (Варшава, 2017), «Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації конвенції про права осіб з інвалідністю» (Київ, 2017);

Всеукраїнських конференціях: «Психолого-педагогічні проблеми підвищення якості підготовки педагогічних кадрів у ВНЗ: стан, проблеми, перспективи» (Чернівці, 2003), «Перспективні педагогічні технології в системі неперервної освіти» (Київ, 2004); «Перспективи розвитку соціогуманітарних наук у класичних університетах (соціологія, психологія, педагогіка» (Київ, 2004), «Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації особистості в умовах трансформації освіти» (Київ, 2016), «Проблеми і перспективи розвитку вищої освіти в Україні» (Харків, 2016), «Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній навчальний заклад – доуніверситетська підготовка – вищий навчальний заклад» (Київ, 2017);

Наукових семінарах: «Вікові чинники ціннісного розвитку обдарованої

особистості» (Київ, 2016), «Соціально-психологічні аспекти ціннісної взаємодії обдарованої особистості з контактним оточенням» (Київ, 2016), «Обдарована особистість: ціннісні особливості і підходи до типології» (Київ, 2017);

Інтернет-конференціях: «Проблеми і шляхи забезпечення якості вищої освіти щодо підготовки фахівців у сучасних умовах» (Харків, 2016), «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (Київ, 2016, 2017), «Шляхи забезпечення якості підготовки фахівців з економіки та підприємництва в умовах інтеграції вітчизняної освіти у міжнародний простір» (Харків, 2017), «Психологічні умови становлення особистості у сучасному суспільстві» (Кропивницький, 2017).

Кандидатську дисертацію на тему «Внутрішньоособистісні конфлікти студентів в період навчання у вузі» було захищено у 2000 році, спеціальність – 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Її матеріали у тексті докторської дисертації не використовуються.

Публікації. Результати дисертаційного дослідження представлено у 40 друкованих працях автора: в 1 одноосібній монографії; 21 статті, з яких 13 статей – у наукових фахових виданнях, включених до списку МОН України; 8 статей у наукових періодичних виданнях інших держав та виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних (7 одноосібних). Також результати дослідження представлені в роботах апробаційного характеру – у 15 тезах доповідей, 1 підручнику з грифом МОН України та 2 навчальних посібниках.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, 5 розділів, загальних висновків, додатків, а також списку використаних джерел, що налічує 697 найменувань, з них 128 – іноземною мовою. Загальний обсяг дисертації становить 475 сторінок, основний зміст викладено на 368 сторінках. Робота містить 148 таблиць (на 71 сторінках), 21 рисунок (на 10 сторінках), 5 додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

1.1. Історія вивчення професійної стресостійкості особистості у психологічній літературі

Вміння успішно справлятися зі стресом і зводити до мінімуму його негативний вплив є важливим для кожної людини. Особливого значення стійкість до стресу набуває для фахівців соціономічних професій, трудова діяльність яких є одним з найбільш напружених в психологічному плані видів трудової активності.

Хоча в цілому проблемі стресу присвячено багато публікацій, лише незначна їх кількість містить аналіз досліджень стресостійкості. Перші спроби дослідження стресостійкості у психології здійснено, передусім, у дослідженнях медико-біологічного і фізіологічного характеру [233; 298; 512; 533]. Для цих робіт характерним є розуміння стресостійкості як властивості організму. Однак, як зазначає В. П. Казначеев, численні приклади унікальної витривалості людини важко пояснити лише в рамках фізіологічних уявлень, підкреслюючи важливу роль психічних чинників [224].

В загальнопсихологічному плані проблема стресостійкості представлена в рамках теорій особистості (Г. Олпорт [395; 396], Г. Айзенк [9], К. Роджерс [457]), теорії гомеостазу (У. Кеннон [569; 589]), теорії стресу (Г. Сельє [476; 477; 478]), теорії темпераменту і властивостей нервової системи (В.Д. Небиліцин [385], В. С. Мерлін [353; 354]), теорії надійності діяльності (Б. Ф. Ломов [322]), концепції професійної самосвідомості (Л. М. Мітіна [365]).

Аналіз зарубіжної психологічної літератури виявив два підходи до аналізу стресостійкості:

- мікроаналітичний – у якому стресостійкість розглядається як риса (наприклад, у регуляційній теорії темпераменту Я. Стреляу [679; 680]);

- макроаналітичний – який розглядає стресостійкість як стиль дій, зумовлених певними природними темпераментальними механізмами [685, с. 255].

Зокрема, рівень індивідуальної стресостійкості вивчав А. Антоновський у своїй салютогенетичній концепції здоров'я [673, с. 34]. На його думку, адекватність стресових реакцій людини залежить від стресостійкості, завданням якої є полегшити зрозуміння стресорів, якими є атакована людина. Повторюваність такого досвіду з часом веде до формування у людини почуття когеренції, яке можна визначити як глобальну орієнтацію людини до сприймання оточуючого світу як зрозумілого, керованого і сенсовного [674].

Слід зазначити, що вивчення професійної стресостійкості особистості тісно пов'язане з дослідженнями професійного стресу. В історії вивчення професійного стресу можна виділити три підходи до його розуміння: аналогічно до біологічного стресу, він розглядався, спочатку, як реакція або ж подразник, а згодом, як взаємодія подразник-реакція [598].

Розуміння професійного стресу як реакції на загрозу опиралося на класичне поняття стресу, запропоноване Г. Сельє [476]. Відповідно до цього уявлення, контакт особи із стресогенним впливом на робочому місці, викликає біологічну реакцію, яка повинна оберігати людину від шкідливих наслідків цього впливу. Якщо ж людина тривалий час не справляється із шкідливим подразником, то вона поступово проходить через три фази протікання стресу (реакція тривоги; стадія опору або резистентності до подразника; стадія виснаження), тим самим вичерпуючи свої адаптаційні ресурси.

Важливим в такому розумінні професійного стресу і стресостійкості є припущення V. Frankenhauser та B. Gardell, що різні типи стресогенних чинників професійної діяльності викликають такі ж самі реакції, на які не мають впливу ані емоції працівника, ані його думки [цит. за: 698, с. 26].

Слід зауважити, що, відповідно до теорії Г. Сельє, деякі науковці підкреслюють корисний вплив еустресу на ефективність професійної діяльності, однак більшість все-таки вважає, що в ситуації переживання позитивних емоцій не слід говорити про стрес і концентруються лише на негативних відчуттях, які окреслюють поняттям стресової ситуації чи реакції [598; 640; 684].

В ситуації трактування стресу як подразника, дослідники розглядають, якою мірою стресові чинники професійного середовища впливають на фахівця.

Всі стресори професійної діяльності науковці умовно поділяють на чотири категорії:

- за змістом праці (н-д, велика відповідальність, небезпечна, складна, монотонна праця, суперечливі, неоднозначні вимоги);
- за умовами праці (н-д, загрозливі ситуації, погані умови: галас, освітлення, температура);
- за умовами працевлаштування (н-д, низька зарплата, малі шанси розвитку кар'єри);
- за міжособистісними стосунками в праці (н-д, невелика участь у прийнятті рішень, погане керівництво) [цит. за: 698, с. 26].

У цій моделі професійного стресу вважають, що існує лінійний зв'язок між стресогенним чинником та його негативним впливом, а кожна людина має певний ступінь стресостійкості, перевищення якого може призводити до тимчасових або тривалих негативних змін в організмі. Такий підхід у розумінні професійного стресу і стресостійкості стимулював науковців до пошуку в професійному середовищі особливостей, які детермінують

психологічний і фізіологічний стан працівників [598; 615; 671; 698]. Ці дослідження концентрувалися, в основному, на змісті праці та визначенні її стресогенності, що, на думку авторів концепції, дозволило б здійснювати вимір стресу.

У третій найбільш популярній і сучасній концепції професійного стресу, це поняття трактується як *результат взаємодії фахівець – професійне середовище*.

Згідно з цією моделлю, стрес є негативним психічним станом, що містить в собі пізнавальний і емоційний аспект, а саме: він є внутрішньою репрезентацією конкретної проблемної взаємодії між особою та її професійним середовищем. Слід зауважити, що таке розуміння професійного стресу ґрунтується на теорії стресу Р. Лазаруса [298].

Вперше до психології праці теорію Р. Лазаруса ввів Т. Сох [597], обґрунтувавши на її основі транзакційну модель професійного стресу, який, на його думку, є наслідком транзакції, яка відбувається між зовнішнім середовищем (зовнішні вимоги і обмеження) та фахівцем (особистісні засоби та можливості, внутрішні потреби та цінності).

Таким чином, стрес виникне тоді, коли фахівець зауважить, що не може, незважаючи на свої зусилля, відповідати вимогам, які висуває перед ним професійна діяльність, і ця ситуація викликає у нього негативні емоції. Стрес в такому розумінні є процесом, який охоплює фахівця в його зв'язках із оточенням, який оцінює ці зв'язки, намагаючись впоратися зі стресом. Переживання стресу, звичайно, супроводжується спробами подолати стресові проблеми, а також змінами у когнітивному, біхевіоральному та фізіологічному функціонуванні фахівця.

Однією з цікавих моделей професійного стресу є *модель Michigan*, створена в Інституті соціальних досліджень однойменного університету. Початкова модель Michigan містить у собі чотири основні групи змінних, поєднаних між собою причинно-наслідковим зв'язком (див. рис.1.1).



Рис. 1.1. Схема моделі професійного стресу Michigan

Перша і найважливіша група змінних включає в себе властивості організації (її величина, ієрархічна структура, специфіка робочого місця), які можуть зумовлювати появу психологічних стресорів, н-д, рольових конфліктів, двозначності ролі.

Отже, модель *Michigan* являє собою комбінацію багатьох категорій понять. Вважається, що зв'язки між основними групами змінних (властивості організації, психологічні стресори, стресові реакції, хвороба) модифіковані сталими властивостями даного працівника, н-д, професійною стресостійкістю, а також інтерперсональними контактами.

Хоча модель *Michigan* надихнула багатьох науковців на численні дослідження, на жаль, вона не має достатнього теоретичного обґрунтування, що зумовило потребу її вдосконалення.

Прикладом такого вдосконалення стала *модель відповідності особи і середовища* (French, Caplan, Harrison) [604]. Ця концепція опирається на

припущення, що, власне, взаємодія між особливостями оточення і деякими властивостями фахівця викликає напругу, пов'язану зі стресом [цит. за: 685]. Відповідно до цієї моделі професійний стрес можна визначити як невідповідність можливостей фахівця до наявних ресурсів навколишнього середовища або як невідповідність умінь і навичок особистості до вимог оточення.

У цій моделі стресу виділяють два типи відповідності, що є важливим у розумінні професійної стресостійкості:

- ступінь, в якому наміри та здібності фахівця відповідають вимогам праці;
- діапазон, в якому професійне середовище заспокоює потреби фахівця [цит. за: 698, с. 30].

Таким чином, на думку авторів, стрес може виникнути, якщо є розбіжність в одному або ж двох аспектах відповідності.

Варто звернути увагу на те, що у цій моделі професійного стресу розрізняють невідповідність об'єктивну і суб'єктивну. Перша полягає у розбіжності між реальним станом працівника і об'єктивними атрибутами професійної ситуації; друга стосується розбіжності між уявленнями працівника про себе і його сприйняттям оточення. Цікавим є те, що, на думку авторів, одночасно і об'єктивна, і суб'єктивна невідповідність можуть зумовлювати появу професійного стресу. Однак подальші емпіричні дослідження не підтвердили цю модель професійного стресу. На думку багатьох дослідників, помилкою було узагальнення різних чинників професійної діяльності в одній збірній категорії професійних стресорів [670].

Цікавою моделлю професійного стресу є *концепція «Вимоги-контроль»*, яка була особливо популярною у 80-ті роки минулого століття. Створена вона у 1979 р., а згодом розвинута американським дослідником R. Karaskem [627]. Аналізуючи існуючі концепції професійного стресу, він звернув увагу на те, що можлива відсутність лінійного зв'язку між

особливостями професійної діяльності та здоров'ям працівників і що ці особливості можуть взаємно на себе впливати.

Виходячи з цього, R. Karasek припустив, що основними джерелами професійного стресу є дві головні психосоціальні особливості професійної діяльності, а саме – психологічні вимоги праці та контроль, який свідчить про свободу прийняття рішення щодо виконуваних завдань. Рівень цих двох вимірів може зумовлювати напругу або ж активність (див. рис.1.2).

		Вимоги праці	
		Низькі	Високі
Свобода прийняття рішення	Велика	Низька напруга	Активна праця
	Низька	Пасивна праця	Висока напруга

Рис. 1.2. Модель професійного стресу «Вимоги-контроль»

В своїй теорії R. Karasek виділив чотири основні ситуації, які відображають різні співвідношення вимог та контролю в професійній діяльності:

- Високі вимоги – малий діапазон контролю. На думку R. Karasek ця ситуація є особливо стресогенною, оскільки фахівець отримує важке завдання, не маючи можливості вільного його виконання, що викликає сильну емоційну напругу і може негативно позначитися на його здоров'ї.

- Високі вимоги – великий діапазон контролю. На відміну від попередньої ситуації, у такій ситуації фахівець може моделювати свою поведінку, щоб досягнути поставлені цілі. Ця ситуація створює можливість особистісного розвитку працівника.

- Низькі вимоги – малий діапазон контролю. На відміну від описаних вище, ця ситуація не спонукає фахівця до активності та призводить до пасивного ставлення до поставлених завдань.

Низькі вимоги – великий діапазон контролю. Така ситуація найменшою мірою викликає напругу і стрес, оскільки фахівець має свободу в прийнятті рішень під час виконання завдань, які не перевищують його можливостей [цит. за: 698, с. 30-32].

У розумінні професійної стресостійкості важливою є думка автора, що мотивація, досвід і особистий розвиток можуть мати місце тільки тоді, коли одночасно і вимоги праці, і можливості здійснення контролю є на високому рівні. В цьому випадку можна говорити про активну працю, а, отже, високу професійну стресостійкість. Пресія, викликана стресогенними чинниками, мобілізує працівника до активності та скеровує її на вибір успішної стратегії вирішення проблеми, внаслідок чого не виникає емоційне напруження або ж воно є незначним. Виходячи з цієї теорії, найсильніші стресові реакції виникають у працівників, праця яких характеризується високим рівнем вимог і низькою свободою прийняття рішень. З цього виразно постає, що вимоги праці та можливості прийняття рішень є важливими чинниками професійної стресостійкості фахівця.

Подальші дослідження дозволили доповнити модель R. Karasek третім чинником: вони вказали на роль соціальної підтримки на робочому місці. Розширена модель професійного стресу отримала назву «*Вимоги-контроль-соціальна підтримка*» [цит. за: 698].

У цій концепції, окрім проаналізованих вище чинників (вимог та контролю), додано ще два (ізоляція-колектив), які репрезентують соціальну підтримку (див. рис. 1.3).

V. Johnson та E. Hall вважають, що соціальна підтримка може ослаблювати психологічну напругу в праці залежно від ступеня соціальної та емоційної інтеграції членів колективу, довіри між працівниками та

керівниками та ін. [цит. за: 698, с. 32]. Однак модель «Вимоги-контроль-соціальна підтримка» також була критикована науковцями. Передусім, зверталася увага на те, що вона концентрується лише на особливостях професійної ситуації, ігноруючи індивідуальні особливості її сприйняття.

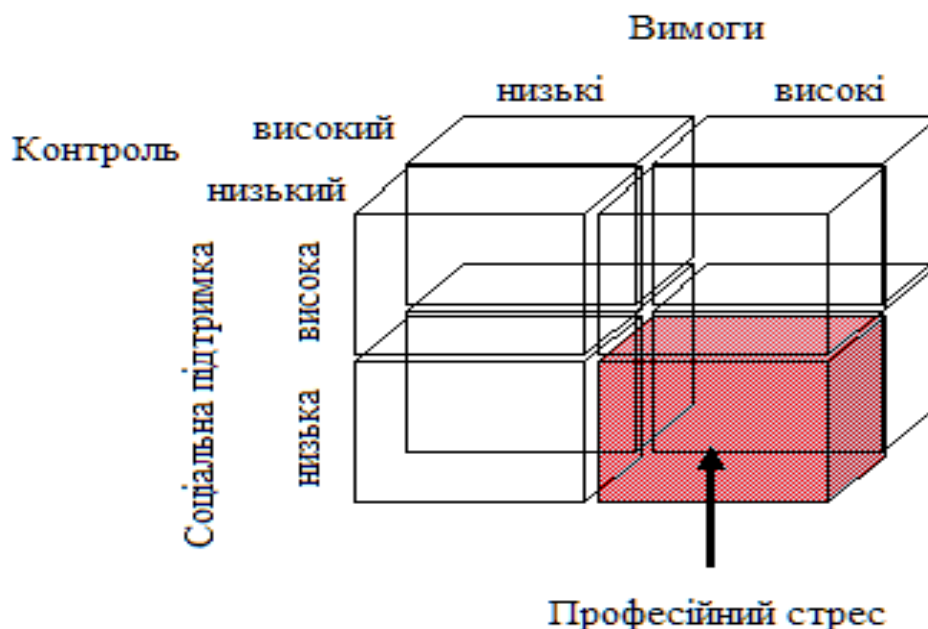


Рис. 1.3. Модель професійного стресу «Вимоги-контроль-соціальна підтримка»

Однією з відносно нових концепцій професійного стресу є *модель відсутності рівноваги між зусиллями працівника і отриманою нагородою*, створена німецьким соціологом J. Siegrist [672].

Згідно з положеннями цієї моделі, основну роль у професійній діяльності відіграють два елементи: зусилля, вкладені в працю та нагорода, отримана за ці зусилля, чинники між собою пов'язані. Стрес, на думку J. Siegrista, з'являється тоді, коли великому зусиллю відповідає мала нагорода.

Як бачимо, ця теорія ґрунтується, передусім, на соціологічних аспектах професійного стресу і не дає відповіді на ряд запитань (зокрема, чи пов'язане переживання сильного стресу деякими працівниками з їхнім характером та

чи мають значення певні особливості праці, які зумовлюють надмірну зайнятість працівників), за що також була критикована науковцями [цит. за: 698].

Необхідно також зауважити, що хоча концепція професійного стресу J. Siegrista враховує ширший соціальний контекст, однак у ній не розглядається зв'язок між професійною діяльністю та індивідуальними характеристиками фахівця, н-д, приватним сімейним життям як важливим фактором середовища.

Підсумовуючи, слід зазначити, що як і в моделі «вимоги-контроль», так і в моделі «зусилля-нагорода» не концентрується достатньо уваги на ролі індивідуальних характеристик працівників, зокрема на професійній стресостійкості в перебігу стресової ситуації.

Ще одну цікаву концепцію професійного стресу, знану в літературі як *вітамінна модель стресу*, запропонував у 80-х роках минулого століття P. Warr [688]. Виходячи з аналогії впливу вітамінів на здоров'я людини, P. Warr розглядає вплив особливостей професійної діяльності на здоров'я працівника, умовно виділивши дев'ять категорій:

- доступність фінансових ресурсів;
- фізична безпека;
- високий соціальний статус;
- можливість здійснення контролю;
- можливість використання здібностей;
- цілі, нав'язані ззовні;
- різноманітність праці;
- можливість нав'язування та утримування міжособистісних контактів;
- прозорість професійного оточення [688].

Так, визначені особливості праці P. Warr називав психологічними вітамінами праці, визнаючи, що зумовлюють вони здоров'я працівника в такий самий спосіб, що вітаміни [688; 689].

Отже, згідно з цією моделлю, відсутність певних властивостей професійної діяльності негативно впливає на психічне здоров'я працівника, тоді як їхня наявність має позитивний вплив.

Враховуючи у появі професійного стресу специфіку взаємозв'язку між фахівцем і ситуацією, Р. Warr виділяє три категорії індивідуальних особливостей, які можуть модифікувати вплив властивостей праці на психічне здоров'я працівника: цінності, індивідуальні здібності та стан здоров'я. Однак, проведені на основі цієї концепції дослідження не підтвердили існування прямолінійного зв'язку між індивідуальними особливостями фахівців і властивостями професійної діяльності в стосунку до їхнього здоров'я [цит. за: 698, С. 34].

Варто підкреслити, що у проаналізованих вище моделях професійного стресу їхні автори розглядають лише його окремі зовнішні та внутрішні чинники. С. L. Cooper [593] звернув увагу на те, в який спосіб виділені фактори взаємно впливають на себе, утворюючи ланцюги стресорів. Ці дослідження лягли в основу *моделі динаміки стресу*, яка концентрується, передусім, на природі та елементах професійного стресу а також на його наслідках для фахівця і організації [594; 595].

Своїм аналізом С. L. Cooper охоплює цілісну картину праці (тобто як її сприймає фахівець), виділяючи шість категорій стресогенних чинників, пов'язаних з:

- характером праці;
- роллю в організації;
- стосунками в праці;
- розвитком кар'єри;
- структурою і кліматом в організації;
- відносинами між працею і домом.

Необхідно зазначити, що важливими у цій моделі є зв'язки між

об'єктивним професійним середовищем, його сприйняттям працівником і переживаннями стресу, змінами в поведінці, а також між фізіологічними функціями і станом здоров'я.

Таким чином, в центрі моделі С. Л. Соорер знаходиться конкретний фахівець, який, внаслідок сприйняття багатьох загрозливих його добробуту вимог, пов'язаних з професійною діяльністю, переживає стрес, що відображається на його здоров'ї.

Концентруючись на особі, С. Соорер підкреслює, що професійний стрес стосується, в основному, тих фахівців, які через особливості своєї особистості та відсутність вміння боротися з труднощами, мають передумови до його появи, тобто характеризуються низьким рівнем професійної стресостійкості.

Концепція організаційного стресу R. L. Kahna та P. Byosiere є прикладом релятивної теорії стресу, яка враховує стресори професійного середовища, роль когнітивної оцінки та індивідуальних особливостей як модифікаторів стресу, а також бере до уваги його безпосередні та віддалені наслідки.

На думку авторів концепції (R. L. Kahna, P. Byosiere [626]), професійний стрес як процес можна описати на п'яти рівнях:

1. Доорганізаційні стресові події – сигнали, які свідчать про стрес, є безпосередньо пов'язаними з організацією, її розміром і структурою.

2. Стресори, які з'являються у фізичному (н-д, галас, освітлення, температура) та соціальному (інтерперсональні конфлікти, неоднозначність ролі) професійному середовищі.

3. Когнітивна оцінка потенційних джерел стресу як реальних стресорів.

4. Безпосередні наслідки організаційного стресу: соматичні, психологічні, поведінкові.

5. Віддалені наслідки організаційного стресу: в здоров'ї, психологічні, соціальні.

Процес протікання стресу може бути модифікований на кожному з цих рівнів двома типами чинників: особистісними (пов'язаними з індивідуальними відмінностями) та ситуаційними (пов'язаними з непередбачуваними ситуаціями). Це означає, що фахівець в специфічний для себе спосіб сприймає професійне оточення і його вимоги, результатом чого є поява індивідуальних стресових реакцій, які мають вплив на подальші наслідки стресу, пов'язані зі станом здоров'я.

Створена М. Fařrowicz та Т. Marek *Weronska* модель професійного стресу побудована на трансакційній моделі стресу [606]. Назва моделі походить від міста Weron, в якому її автори у 1995-1997 в рамках зустрічей, присвячених професійному стресу, дискутували про різні його аспекти.

У цій моделі професійний стрес розглядається як процес, обумовлений з одного боку, потенційними стресогенними чинниками, пов'язаними з організацією, її структурою і правилами функціонування, а з іншого – індивідуальними ресурсами працівників, які уможливають їхню оцінку як стресогенних [606]. Поки можливості фахівця відповідають вимогам професійної діяльності, ситуація не оцінюється як стресогенна. Стрес з'являється тоді, коли вимоги професійної діяльності перевищують можливості фахівця, тобто є наслідком дефіциту ресурсів працівника, а сама ситуація, в якій він знаходиться, оцінюється ним як загрозна або ж як така, що вимагає значних зусиль.

Потрібно зазначити, що на трансакційній моделі стресу базується норма Міжнародного центру стандартизації (ISO 10075, 1991), яка вказує, що кінцевий результат появи стресу залежить від зв'язку між елементами професійного середовища (фізичні та соціальні умови праці, вимоги до виконуваних завдань, соціальні чинники поза місцем праці) і специфічними характеристиками осіб (домагання, здібності, вік, стан здоров'я, досвід).

Цікавим доповненням до нашого дослідження може бути аналіз

зарубіжних досліджень, проведений Г. А. Гловою та Л. В. Карапетян [133], які визначили характеристику стресостійкості педагога з точки зору різних теорій і моделей стресу, а саме:

- *З позицій біологічного підходу* стресостійкість можна охарактеризувати як генотипно і фенотипно обумовлені захисні стратегії функціонування організму індивіда, резерви його адаптаційних можливостей, пов'язані з механізмами гомеостатичного і поведінкового реагування у відповідь на стресові впливи професійного середовища.

- *З позицій інтегративних підходів* стресостійкість можна розглядати як прагнення фахівця до комфортного рівня функціонування, тобто як здатність його організму до саморегуляції, відновлення оптимального ставлення і рівня діяльності в мінливих зовнішніх професійних або внутрішніх умовах.

- *З позицій психодинамічного підходу* стресостійкість можна пов'язати із спадковою обумовленістю оптимального рівня стресу і зобразити як емоційні та когнітивні можливості переживання індивідом травматичних подій, фізіологічні захисні реакції організму, які сприяють попередженню розвитку хвороб, механізми психологічного захисту, які дозволяють сприймати стресові стимули не як загрозливі, а як такі, що вимагають їхнього вирішення, тобто як інтеграцію фізіологічних і психологічних механізмів, які забезпечують захисну поведінку індивіда в стресових ситуаціях, які виникають в професійній діяльності.

- *З позицій різних версій психологічного підходу* (когнітивна модель R. Lazarus, ресурсна модель S. Hobfoll) стресостійкість особистості являє собою ставлення до факторів зовнішнього середовища, реакцію тривоги на загрозу незадоволення основних потреб, випереджаючу реакцію і суб'єктивну пізнавальну оцінку загрози, вироблення стратегії уникання стресового впливу, уміння управляти емоціями, зберігати і швидко відновлювати затрачені ресурси.

- *З позиції соціального підходу* стресостійкість можна розглядати як використання особистих, соціальних і культурних засобів та способів боротьби із стресовою ситуацією і почуттями, що її викликають, як психологічні та фізіологічні здібності організму людини протистояти соціальним факторам.

- *З точки зору теорій професійного стресу* стресостійкість можна охарактеризувати як поведінкові та особистісні властивості й здібності організму людини до вибору ефективної стратегії адаптації в професійних ситуаціях і конфліктах внутрішнього або зовнішнього походження, що забезпечує можливість протистояти факторам, які є джерелами професійного стресу.

Отже, як показує проведений аналіз зарубіжної психологічної літератури, в різних зарубіжних концепціях стресу і стресостійкості мова йде про механізми життєдіяльності, які, на думку Г. А. Глозової і Л. В. Карапетян, можна впорядкувати наступним чином:

- механізми базальної життєдіяльності;
- механізми руху;
- адаптаційно-захисні (емоційні) механізми;
- аналізаторно-відображувальні (сенсорно-перцепційні та когнітивні) механізми;
- орудійно-відображувальні та орудійно-перетворювальні (зовнішні, соціокультурні та інтеріоризовані) механізми [133].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку психологічної науки існують різні точки зору на природу професійного стресу та стресостійкості. Більшість авторів розглядають їх з функціональних позицій як властивість, що впливає на продуктивність діяльності в стресонапруженій ситуації.

1.2. Психологічний аналіз поняття професійної стресостійкості

На нинішньому етапі розвитку психологічної термінології, як вказує С. М. Миронець [360], доводиться розв'язувати чимало складних завдань: у різних джерелах використовуються різні поняття одних і тих же явищ, а з іншого боку, одне й теж саме поняття має різний зміст, що, в свою чергу, призводить до складнощів в усвідомленні проблемних питань, до логічної помилки в усвідомленні та побудові відповідної моделі поведінки. Ця ситуація як найкраще описує стан справи в розумінні поняття «професійна стресостійкість», яке в науковій психологічній літературі охоплює широкий спектр значень. Однак до сьогодні немає єдиного його визначення.

Розробка вичерпного визначення професійної стресостійкості стикається з труднощами, характерними для будь-якого психологічного поняття. В основі професійної стресостійкості лежить поняття стресостійкості, однак і воно розглядається з різних позицій, залежно від розуміння її природи, сутності та способів аналізу.

Аналіз психологічної літератури показав, що дослідження стресостійкості здійснюється у трьох напрямках:

- традиційно-аналітичному (В. Д. Небиліцин [385], В. В. Суворова [504], Б. М. Теплов [511]);
- системно-регулятивному (Б. Ф. Ломов [322], В. Д. Шадриков [550]);
- системно-структурному (В. О. Бодров [59], Л. В. Куликов [290], Лі Канг Хі [315], С. В. Субботін [503], В. М. Генковська [130]).

Найчастіше під терміном «стресостійкість» розуміють такі її окремі прояви як:

- емоційна стійкість (Л. М. Аболін [2; 3], М. І. Дяченко [192], П. Б. Зібельман [209], В. Г. Пічурін [414], Є. М. Семенова [479; 480], О. М. Рева [451], К. В. Пилипенко [412]);
- нервово-психічна стійкість (А. М. Столяренко [501]);

- психологічна стійкість до стресу (С. В. Козлов [245], О. В. Шувалова [553]);
- психічна стійкість (В. М. Генковська [130]);
- стійкість до стресу (Б. В. Кулагин [289], Л. А. Кандибович [192]);
- толерантність до стресу (Л. Собчик [492; 493]) та ін.

На думку Й. Опейди та О. Швайки паралельне вживання в межах однієї термінологічної системи навіть цілком рівноправних, з погляду літературної мови, синонімів заважає їх нормальному функціонуванню, адже користувач-практик підходить до термінології зі своїми прагматичними мірками, він прагне не тільки точності, а й автоматизму у володінні своїм термінологічним апаратом [397].

Основна суперечність, яка ускладнює постановку і вирішення проблеми стресу і стресостійкості сучасної людини, на думку Т. Г. Бохан [77], це гомеостатичне розуміння психіки та свідомості як регуляторів адаптаційного процесу, що відбувається між людиною і оточуючим середовищем і не відповідає психології сучасної людини, для якої є характерним прагнення до самореалізації як способу саморозвитку і головної умови її виживання. Розгляд стресу і стресостійкості з врахуванням принципу гомеостазу було визначено станом психології як науки про психіку, яка розумілася як необхідне організуюче (регулююче, орієнтуюче) начало, що має відображувальну (суб'єктивну) природу і забезпечує, як таке, адаптацію людини до оточуючого середовища.

Т. Г. Бохан [77] встановила, що основними тенденціями в психологічній науці, які визначають можливість проектування теорії стресу та стресостійкості з позиції культурно-історичного підходу, є антропологізація, онтологізація, гуманізація психологічного знання. Культурно-історичні детермінанти стресів і готовності до стресостійкості являють собою результат еволюційного розвитку людини, прогресуючого ускладнення її системної організації в антропогенезі, культурогенезі, онтогенезі.

Тому проблема різноманітності теоретичних підходів до стресу і стресостійкості може бути вирішена, якщо інтегрувати їх на основі принципу системності, який відповідає принципам постнекласичного мислення, що знімає дихотомію «внутрішнього-зовнішнього», «об'єктивного-суб'єктивного», дозволяє виявити закономірні тенденції розвитку як новоутворення, на які опирається система (наука) в своєму розвитку [77; 78].

В психологічній літературі стресостійкість розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації, що знайшло досить широке відображення в роботах науковців. Досліджувалися, зокрема:

- уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми загалом (Г. О. Балл [46], Ф. Б. Березін [52], В. П. Казначеев [224], О. М. Кокун [251], А. Г. Маклаков [326], Ф. З. Меєрсон [349], О. О. Налчаджян [382], А. О. Реан [448], Т. М. Титаренко [371], І. Б. Ушаков [524] та ін.);

- адаптація як форма соціальної активності особистості (Л. І. Дябел [191], Н. Н. Мельникова [351], Н. І. Петрова [409], О. Г. Солодухова [496] та ін.);

- загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості (Г. О. Балл [46], Л. С. Виготський [107], О. М. Леонтьєв [314], В. А. Петровський [411], С. Т. Посохова [423], А. В. Фурман [534] та ін.);

- проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів (Л. М. Балабанова [45], С. А. Гапонова [129], Ю. Ц. Жидецький [196], І. Іваненко [221], В. П. Казміренко [223], О. М. Кокун [250; 255], І. Ляхова [324], О. Б. Полякова [422] та ін.);

- педагогічні аспекти адаптації студентів (І. Н. Меньшикова [352], О. В. Неклюєнко [386], О. Плотникова [416], М. П. Будовський [82] та ін.);

- психосоціальні та психофізіологічні чинники адаптації молодшої людини до навчання у вузі та майбутньої професії (Т. В. Землякова [208], Є. Д. Научитель [384], Т. І. Рєзник [453], В. П. Казміренко [223], Г. П. Левківська [307], В. Скрипник [489], В. А. Фрицюк [531], Т. В. Алексеєва [13], Ю. О. Юсипчук [564] та ін.);

- психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників (А. Ф. Федоренко [526], Т. А. Каткова [230]).

Орієнтуючись на сучасне трактування процесу адаптації, в аналізі змісту поняття стресостійкості науковці опираються на визначення психічної стійкості, підкреслюючи її активний характер.

Аналізуючи поняття стійкості з філософської точки зору, В. Є. Пеньков [546] виділив наступні її ознаки: стійкість об'єкту чи системи визначається їх якісними характеристиками. Система може шляхом кількісних змін переходити з одного стану в інший, при цьому стійкість визначає цілісність, здатність системи до розвитку, стійкість проявляється як діалектична протилежність мінливості: стійкість властива тільки цілісним системам й характеризується активністю самоорганізації, стійкість є результатом функціонування механізмів, що активно протидіють впливам, які порушують стан системи.

Таким чином, стійкість можна розглядати як активність самоорганізації, яка виконується високорозвиненими системами шляхом самозміни у відповідності до оточуючих умов при наявності зворотного зв'язку.

В. М. Генковська визначає стресостійкість як момент опору, який виявляє дана система до зовнішніх умов [130]. З точки зору системно-структурного підходу система передбачає наявність ознаки стійкості як здатності зберігати себе в мінливих умовах.

Стійкість проявляється в тому, що система переходить з одного стану в інший, при цьому зберігає основні внутрішні взаємозв'язки. Відповідно, стійкість виявляється не тільки в підтриманні окремих станів, вона охоплює збереження процесу в цілому. Її можна розглядати як процес і як результат, вона є невід'ємною частиною розвитку, частиною процесу адаптації.

Стійкість в широкому значенні необхідно, згідно з думкою В. М. Генковської [130], розглядати як функцію двох змінних – оточуючого середовища і внутрішньої структури системи. Якщо система стійка, то вона

відносно інваріантна. Таким чином, стійкість визначається як особлива організація існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективне її функціонування.

З контексту досліджень стресу і стресостійкості неможливо виключити питання соціально-психологічної адаптації, оскільки поряд з фізіологічними змінами стресова ситуація викликає зміни на соціально-психологічному рівні (емоційному, мотиваційному, когнітивному, поведінковому).

У сучасній концепції особистісного адаптаційного потенціалу, розробленій А. Г. Маклаковим [326], це поняття конкретизоване через інтегральні особливості психічного та соціального розвитку індивіда. Як в дослідженнях стресу і стресостійкості, так і в психології адаптації підкреслюється опосередковуючий вплив ресурсів особистості на взаємодію з середовищем і несприятливими життєвими подіями.

О. А. Баранов [48] пропонує вважати стресостійкість окремим проявом психічної стійкості, яка виявляється під час дії стрес-факторів. А. М. Костенко [275] розглядає проблему стресостійкості в контексті онтогенезу особистості.

У психофізіології та психології стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності; її вивчення будується, в основному, на виявленні та диференціації умов (зовнішніх і внутрішніх), визначенні різнорівневих фізіологічних і, власне, психологічних факторів при впливі різних реальних екстремальних (стресових) умов, які свідчать про недостатній розвиток професійної стресостійкості. У результаті виявляються фізіологічні, психофізіологічні, інтелектуальні, вольові, особистісні особливості людини, які описуються як зміни, що відбуваються в людині під впливом якого-небудь фактора [142; 198; 215; 348; 443; 521].

Я. Рейковський [452] у визначення стресостійкості включає параметри чутливості до емоціогенних подразників. Однак, на думку К. К. Платонова

[415], вирішальною є не сама емоційна збудливість, а більший або менший її негативний вплив на діяльність людини. Він розглядає це поняття як взаємодію емоційно-вольових властивостей особистості в їх відношенні до характеру діяльності та поділяє емоційну стійкість на емоційно-моторну, емоційно-сенсорну і емоційно-вольову. Такий підхід дозволяє зрозуміти стресостійкість як стійкість моторних, сенсорних і розумових компонентів діяльності при виникненні емоційного переживання.

Б. Х. Варданян [90] визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності. Виходячи з такого розуміння, стресостійкість можна визначити як властивість особистості, яка забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності.

П. Б. Зільberman [209] пропонує визначення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній ситуації.

В. С. Субботін [503], з позицій теорії інтегральності В. С. Мерліна [355], визначає стресостійкість як індивідуальну психологічну особливість, яка полягає в специфічній взаємодії різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, яка забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи і веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем в різноманітних умовах життєдіяльності та діяльності.

На думку А. Н. Костенко [275] в усіх цих визначеннях стресостійкість розглядається з функціональних позицій, як характеристика, яка впливає на продуктивність (успішність) діяльності, і як характеристика, яка забезпечує гомеостаз особистості як системи, тобто як показник діяльнісний і особистісний.

Таким чином, теоретичний аналіз існуючих в сучасній психологічній

науці підходів до визначення сутності стресостійкості показав, що вона розглядалася:

- з функціональних позицій як характеристика успішності діяльності та здатності підтримувати оптимальну працездатність і ефективність діяльності в напружених ситуаціях (О. А. Баранов [48], Н. В. Суворова [504]);

- з урахуванням подвійної природи як властивість, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність) і характеристика, що забезпечує рівновагу особистості як системи, іншими словами, стресостійкість розглядається як діяльнісний і особистісний показник (Б. Х. Варданян [90], С. В. Субботін [503], О. В. Лозгачева [320]).

Можна ввести поділ напрямів дослідження стресостійкості за природою походження, а саме: розглядати її як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів (Г. Сельє [476], Ф. П. Ведяєв [97]) або ж як здатність, сформовану в процесі життєдіяльності (К. А. Іванов-Муромський [214], Л. Леві [302]).

Необхідно зазначити, що вивченню стресостійкості як генетично зумовленої властивості організму людини протистояти дії негативних факторів науковці приділяють значно більше уваги, ніж дослідженню її як сформованої в процесі життєдіяльності. Саме тому на сьогодні ця тенденція в дослідженнях стресостійкості знайшла своє відображення в більшості методик, які використовуються під час проведення профвідборів. Особливо значного поширення набули дослідження таких психологічних особливостей людини як темперамент, характер, здібності, знання, навички та ін.

Вивчення стресостійкості як сформованої в процесі життєдіяльності властивості організму набуло суттєвого розвитку лише останнім часом завдяки появі нових видів діяльності людини-оператора, специфіка яких потребує прояву не тільки певних знань, умінь, навичок, але й можливостей їх подальшого розвитку.

Варто зазначити, що обидва напрями дослідження стресостійкості при

цьому не є протилежними, а доповнюють один одного, тому що більшість можливостей людини, які закладені генетично, в процесі життєдіяльності так чи інакше певною мірою змінюються (прогресують або залишаються на колишньому рівні залежно від факторів, що впливають в тих або інших обставинах).

Рівень психологічної стійкості особистості виявляється в її трудовій діяльності, при цьому стресостійкість визнається одним із факторів, що впливає на ефективність професійної діяльності, в тому числі фахівців соціономічних професій. З іншого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на психологічну стійкість [151].

Отже, професійну стресостійкість слід розуміти як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації.

Зі сказаного вище також впливає, що професійна стресостійкість є тією властивістю, яка зумовлюється індивідуальністю людини. Виходячи з цього, можна стверджувати, що професійна стресостійкість є окремим проявом психічної стійкості, що виявляється під час дії професійних стресових факторів і їх специфічність буде визначатися конкретним видом професійної діяльності.

В умовах стресу у людини актуалізуються два типи адаптаційних механізмів, які визначають успішну чи неуспішну адаптацію людини до стресу: психологічний захист, який передбачає компенсацію стресу та копінг – подолання стресу [242, с. 90]. Тому особливим аспектом досліджень професійної стресостійкості є пошук особистісних ресурсів подолання професійних стресів. Коли людина намагається впоратися з тими чи іншими життєвими труднощами, її активність може бути спрямована як на зовнішні

обставини, які слід змінити, так і на саму себе, в результаті чого включаються механізми психічної саморегуляції та механізми психічної адаптації, а саме – механізми психологічного захисту і копінг-механізми.

В. А. Ташликов розглядає механізми подолання і психологічного захисту як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації [цит. за: 408]. Те, який саме шлях подолання життєвих труднощів вибере та чи інша особистість, визначається, зокрема, її резервами і ресурсами. Люди, які віддають перевагу конструктивним перетворюючим стратегіям, виявляються особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення. Люди ж, які «втікають» від стресових ситуацій, вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпек; у них невисока самооцінка, а світогляд забарвлений песимізмом [30].

Проблема співвідношення понять «захисні механізми» і «копінг-механізми» є дискусійною. Р. Лазарус [296] розглядає захисні механізми як парапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація. Така поведінка іменується ним як «пасивна копінг-поведінка». Автор увів диференціацію непродуктивних методів психологічного захисту та запропонував параметри класифікації копінг-механізмів захисту: тимчасова спрямованість; інструментальна спрямованість (на оточення або на самого себе); функціонально-цільова значущість – механізм подолання ситуації індивідом (функція відновлення порушених відносин індивіда з оточенням або регуляції емоційного стану); модус подолання – пошук інформації, реальні дії або бездіяльність [297].

Л. І. Вассерман зі співавторами [95] розглядає механізми психологічного захисту і механізми подолання як способи адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дії особистості, спрямована на усунення ситуації психологічної загрози.

Механізми психологічного захисту є інтрапсихологічною адаптацією і спрямовані на ослаблення психічного дискомфорту [цит. за: 242, с. 91].

Ф. Ю. Василюк [94] розглядає співвідношення понять «копінг» і «захист» відповідно до категорії «переживання». На його думку, дослідники, які використовують у своїй термінології поняття «подолання» і «компенсаторика», застосовують для позначення «невдалих» процесів переживання поняття «захисту», а для опису «вдалих процесів» – термін «подолання».

Близькість понять копінгу і механізмів психологічного захисту спонукала необхідність їх розмежування, що здійснила Н. Хаан [619], запропонувавши наступні критерії:

- копінг є динамічним параметром, який використовується індивідом свідомо, і спрямований на активну зміну ситуації;

- тоді як захисні механізми є статичним параметром, який реалізує пасивні механізми, залежні від інтрапсихічної діяльності та спрямовані на пом'якшення психологічного дискомфорту (див. рис. 1.4).

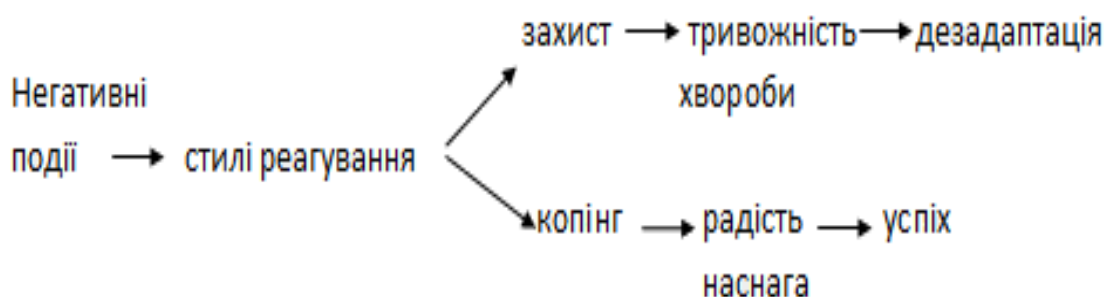


Рис. 1.4. Механізми дії копінгу і психологічного захисту

Хоча поняття копінгу до психології ввів Р. Лазарус [296; 297], вперше цей термін використав Л. Мерфі ще у 1962 році. У подальшому розуміння копінг-механізмів було тісно пов'язане з дослідженнями психологічного стресу [63; 95; 263; 284; 383; 392; 408; 488; 662; 663; 667].

Початок досліджень копінг-механізмів у радянській та вітчизняній психології припадає на 90-ті роки XX століття (Л. І. Анциферова [30], І. М. Нікольська [392], С. К. Нартова-Бочавер [383], Т. М. Крюкова [285], Н. В. Родіна [458] та ін.), що зумовило створення різних концепцій копінг-поведінки (Л. І. Анциферова [30], В. О. Бодров [58], Т. Л. Крюкова [284]).

У сучасних дослідженнях проблема копінг-поведінки розглядається з позицій:

- особистісних та соціальних детермінант її вибору (Т. Л. Крюкова [284], Б. Д. Карвасарський, В. А. Абабков, А. В. Васильєва, Г. Л. Ісуріна [263]);

- особливостей прояву у підлітків та студентів (М. В. Кирєєва [231], І. О. Корнієнко [264], В. В. Шукайло [554]);

- складних екстремальних ситуацій (О. В. Лібіна [317]);

- впливу особливостей професійної діяльності (Г. С. Коритова [273], О. О. Назаров [380], О. Є. Самара [473], А. В. Сидоренко [484], А. А. Чазова [545]);

Н. Л. Клячкіна [242, с. 88-89] виділяє наступні три підходи до вивчення копінгу.

Перший підхід – неопсихоаналітичний. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях. Функціонування копінг-процесів передбачає включення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості в процесі подолання проблеми. У разі нездатності особистості до адекватного подолання проблеми включаються захисні механізми, які сприяють її пасивній адаптації. Іншими словами, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами в подоланні проблем.

Другий підхід визначає копінг як якості особистості, що дозволяють використовувати відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації. У

1984 р А. Біллінгс та Р. Моос [цит. за: 383] виділили три способи подолання стресової ситуації:

- копінг, націлений на оцінку, – це подолання стресу, що включає в себе спроби визначення значення ситуації та спроби ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивну переоцінку та ін.;

- копінг, націлений на проблему, – подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу;

- копінг, націлений на емоції, – передбачає подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати афективну рівновагу.

Власне у третьому підході копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації та багатьма іншими факторами.

На думку Р. Лазарус і С. Фолькман [607] психологічне подолання – це когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Головною функцією копіngu є свідомий вибір адекватних, цілеспрямованих дій людини щодо подолання стресогенних впливів ситуації відповідно до своїх потреб та намірів у напрямку відновлення та збереження комфортного психологічного стану [484, с. 6].

Б. Д. Карвасарський [363] інтерпретує поняття «копінг-поведінки» як долаючу поведінку або психологічне подолання. В такому розумінні мова йде про індивідуальний спосіб опанування людиною важкої ситуації відповідно до її значущості в житті та особистісно-середовищних ресурсів, які визначають поведінку людини.

Р. Лазарус [299], визначаючи копінг як прагнення до вирішення проблеми, яке людина виявляє в стресовій ситуації з метою збереження фізичного, особистісного і соціального благополуччя, розробив трьохфакторну модель копінг-механізмів, яка складається з копінг-стратегій, копінг-ресурсів і копінг-поведінки [296]. Основою цієї моделі є копінг-

стратегії, які Р. Лазарус розуміє як способи управління стресором, який обумовлює поведінку і емоційні реакції на стрес.

Копінг-ресурси – це відносно стабільні особистісні характеристики, які забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій.

Копінг-поведінка – це поведінка, регульована і сформована за допомогою використання копінг-стратегій, з врахуванням особистісних і середовищних копінг-ресурсів [297].

Численні психологічні дослідження показали, що на копінг-стратегії впливають:

- локус-контроль (Д. Роттер [668]);
- тип ВНД (Л. Собчик [492]);
- психічні та соматичні хвороби (Н. Сирота [488], О. А. Чазов [545]).

Лі Канг Хі [315] вивчав вплив віку і статево-рольових відмінностей на копінг-процеси. Дослідженням ролі етно-культурного фактора у формуванні копінг-стратегій присв'ячені праці Л. М. Таукенова [510]. Цікавими для нашого дослідження є праці О. А. Чазова [545], який виявив три типи копінг-поведінки:

- адаптивну (функціональну), яка відповідає адекватним базовим копінг-стратегіям, спрямованим на вирішення проблеми і пошук соціальної підтримки;

- пасивну (дисфункціональну), пов'язану з переважанням пасивних копінг-стратегій;

- нестійку (ситуативно-обумовлену), яка виявляється в дисоціації між окремими достатньо розвинутими особистісно-середовищними копінг-ресурсами, базовими копінг-стратегіями та нездатністю людини самотійно, без активної допомоги керувати своєю поведінкою.

На проблему впливу особистісного фактора в подоланні стресу звертають увагу в своїх працях В. Д. Небиліцин [385], О. О. Назаров [380].

Особистісно-типологічні особливості, які впливають на вибір копінг-стратегій були предметом досліджень С. Фолкман [607], Д. Амірхана [571]. На думку цих авторів копінг-ресурси можна поділити на особистісні та середовищні. Особистісні ресурси включають в себе фізичну (здоров'я, виносливість) і психологічну (переконання, самооцінку, локус-контроль) складову. Середовищні ресурси представлені соціальними та матеріальними параметрами.

У дослідженні ми, слідом за Л. І. Анциферовою та Н. В. Родіною, розуміємо копінг як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей [458].

Цікавим аспектом досліджень є аналіз стратегій копінг-поведінки. Так, С. Фолкман і Р. Лазарус [607] виділили та класифікували 8 стратегій долаття:

1. Стратегія протистояння.
2. Стратегія дистансування.
3. Стратегія самоконтролю.
4. Стратегія пошуку соціальної підтримки.
5. Стратегія прийняття відповідальності.
6. Стратегія уникнення.
7. Стратегія планового вирішення проблеми.
8. Стратегія позитивної переоцінки [382].

Найефективнішою, на думку науковців, є копінг-поведінка, орієнтована на вирішення завдання і тільки даний вид копінг-поведінки сприяє підвищенню рівня стресостійкості та може вважатися адаптивним [297]. З цього пункту бачення оптимізація ефективних копінг-стратегій фахівців, в тому числі соціономічних професій, можлива шляхом зниження стереотипних форм поведінки та розширення репертуару копінг-поведінки, а також цілеспрямованого розвитку індивідуально-психологічних властивостей, які обумовлюють вибір ефективних копінг-стратегій.

Цікавою для нашого дослідження є точка зору у Д. Амірхана [571], який вважає, що вибір певних стратегій подолання протягом всього життя є досить стабільною характеристикою і незначною мірою залежить від типу стресора [359]. Ці стратегії він назвав базовими стратегіями поведінки та об'єднав їх у три групи:

- стратегії, спрямовані на вирішення проблеми (адаптивна);
- стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки (адаптивна);
- стратегії, спрямовані на уникнення проблеми (деадаптивна).

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій залежно від ситуації. В одних випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих або ж вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки. Критерієм ефективності стратегій долаючої поведінки може бути їх відповідність ціннісно-смысловим якостям людини, які виводять її на нові параметри розвитку як процесу долаття стресової ситуації. М. Бохан [79] встановив, що копінг-стратегії являють собою новоутворення як результат становлення багатомірного світу людини і самі включаються в системну детермінацію стресостійкості.

До копінг-ресурсів, що допомагають впоратися зі стресогенними ситуаціями, відносять ресурси особистості (Я-концепція, інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, емпатія, ціннісна, мотиваційна структура особистості) та ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людина, а також її вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку) [299].

Таким чином, професійна стресостійкість як особистісна якість, яка визначає ступінь ефективності долаття стресової ситуації в професійній діяльності, є багатокомпонентним явищем, тісно пов'язана з копінг-стратегіями і залежить від ряду індивідуально-типологічних особливостей особистості (локус-контролю, типу темпераменту, емоційної стійкості та ін.).

1.3. Психологічні чинники професійного стресу у соціономічних професіях

1.3.1. Особливості класифікації соціономічних професій

Професії – це історично виниклі форми діяльності, необхідні суспільству, для виконання яких людина повинна володіти сумою знань і навичок, мати відповідні здібності та професійно-важливі якості [339]. Підраховано, що в світі існує більше 3000 професій. Природно, що усі їх вивчити нереально. Тому в психології праці створюються різні класифікації професій за якимись об'єднуючими їх ознаками. Найбільш відомими є підходи К. М. Гуревича [141], Є. О. Климова [234], К. К. Платонова [415].

Класифікація професій за змістом праці найбільш повно у вітчизняній психології розроблена Є. О. Климовим [234]. Так, за об'єктом праці розрізняють професії:

- людина-жива природа;
- людина-людина;
- людина-знакова система;
- людина-художній образ.

До соціономічних, за визначенням Є. О. Климова [234], належать професії, пов'язані з:

- вихованням, навчанням людей (вихователь, учитель);
- медичним обслуговуванням (лікар, фельдшер, медсестра,);
- побутовим обслуговуванням (продавець, перукар, офіціант);
- інформаційним обслуговуванням (бібліотекар, екскурсовод);
- захистом суспільства і держави (юрист, міліціонер, інспектор, військовослужбовець) [105].

Більш детальну класифікацію професій подає В. Г. Лоос [323]. Всі професії він поділив на 8 груп, окремо виділяючи професії, пов'язані з

роботою із людьми. До них належать наступні підкласи:

- адміністратори (майстер, керівник відділу і т. д.);
- медичні працівники (лікарі, фельдшери, медсестри);
- педагоги (вчителі, вихователі дитячих установ, тренери);
- юристи, бібліотекарі, діловоди (секретар, страховий агент);
- професії з обслуговування пасажирів транспорту (кондуктор, бортпровідник, провідник поїзда);
- працівники супроводу (перекладач, екскурсовод);
- працівники сфери обслуговування (офіціант, перукар, та ін.);
- працівники торгівлі (касир, продавець, контролер).

Такі різні сфери професійної діяльності вимагають різних професійно важливих якостей, тому професії можуть класифікуватися також за характером вимог до психофізіологічних особливостей людини, тобто за характеристиками суб'єкта праці. Так, існують професії, для яких необхідні певні природні дані (швидкість реакції у водія та ін.), тобто професії, що вимагають абсолютної професійної придатності, і професії, де відсутність необхідних якостей може компенсуватися мотивацією, досвідом людини, що означає відносну професійну придатність.

Цікаву для нашого дослідження характеристику професіям типу «людина-людина» наводить Р. Д. Каверіна [222], яка нарахувала 215 професій, що відносять до типу «людина-людина».

У своїй праці вона класифікує соціономічні професії та визначає вимоги до фахівців на підставі наступних критеріїв:

1. Предмет праці:

- елементи зовнішнього вигляду (зріст, постава, зачіска, одяг та ін.);
- елементи експресії (міміка, пантоміміка, інтонація мови);
- характеристики соціально-групової приналежності (стать, вік, одна людина, група та ін.);
- особистісні якості (ставлення до людей, загальні та спеціальні

здібності, потреби та інтереси);

- характеристики психічних станів;
- прояви пізнавальних емоційно-вольових процесів.

2. Мета праці:

- управління, оцінювання, контроль, виховання, обслуговування (інформаційне, медичне, соціально-побутове та ін.)

3. Знаряддя праці:

- предметні знаряддя праці, які підсилюють голос, а також гностичні, моторні, інтелектуальні функції працівника;
- функціональні засоби організму і поведінки, які виступають в якості знарядь впливу на людину, форми мовних та немовних впливів при безпосередніх і опосередкованих контактах.

На підставі цих критеріїв Р. Д. Каверина виділяє 6 груп соціономічних професій:

1 підтип професій:

- 1 Викладач;
- 2 Вихователь;
- 3 Майстер виробничого навчання та ін.

Особливості об'єкту праці – психологічні (віково-статеві, індивідуально-типологічні особливості людини як особистості, як суб'єкта діяльності, головним чином, навчальної).

Цілі праці: педагогічні – формування знань, умінь і навиків; формування світогляду, особистості, виховання характеру.

2 підтип професій:

1. Слідчий;
2. Суддя;
3. Дільничний інспектор міліції;
4. Прокурор;
5. Інспектор дитячої кімнати міліції;

6. Лікар з професійних захворювань;
7. Соціолог;
8. Профконсультант та ін.

Особливості об'єкту праці – нюанси відхилень в поведінці та стані здоров'я від деякої очікуваної норми.

Цілі праці: діагностика (вивчення, з'ясування причин відхилень) в нестандартних ситуаціях, прийняття рішень, істотних для долі людини.

Особливості спілкування: не є тривалим, але і не одноразовим, інтенсивне, емоційно насичене, соціально значуще.

3 підтип професій:

1. Приймальник ательє;
2. Продавець-консультант;
3. Оператор поштового відділення зв'язку;
4. Бібліотекар;
5. Методист;
6. Інспектор соціального забезпечення;
7. Контролер-касир;
8. Судовий виконавець;
9. Черговий адміністратор та ін.

Цілі праці: обслуговування.

Знаряддя праці: нескладні гностичні та ручні операції, ручні інструменти.

Особливості спілкування:

- для професій 1-6 – подача інформації, обмежена службовими інструкціями; основні форми – пояснення інструкцій, стверджувальні та заперечувальні відповіді;

- для професій 2-6 – стислість, високий темп, висока частота соціальних контактів, високий рівень змістовності;

- для професій 7-9 – постійна змобілізованість до нав'язаних контактів,

різноманітність, безперервність гностичних дій при достатку ручних операцій, стереотипність у зв'язку з дефіцитом часу; сильне нівелювання, блокування людей як партнерів у спілкуванні; порівняно глибокі особистісні реакції.

4 підтип професій:

1. Бібліотекар;
2. Журналіст;
3. Гід-перекладач;
4. Екскурсовод та ін.

Особливості об'єкту праці – велика кількість незнайомих людей, мисленнєві типові моделі людини.

Цілі праці: інформаційне обслуговування, задоволення духовних потреб людей як об'єктів праці.

Особливості спілкування: нестандартна стратегія; протікання в умовах суттєвої невизначеності (різноманітність ситуацій), необхідність винахідливості, такту; високі вимоги до змістовності та оперативності.

5 підтип професій:

1. Лікар;
2. Акушер;
3. Медсестра;
4. Санітар та ін.

Цілі праці: медичне обслуговування.

Об'єкт праці:

для професій 2, 3, 4 – властивості індивіда;

для професії 1 – властивості людини як суб'єкта діяльності, індивідуальності.

6 підтип професій:

1. Провідник пасажирського вагона поїздів;
2. Перукар;

3. Буфетник;
4. Офіціант;
5. Стюардеса;
6. Адміністратор торгового залу магазину;
7. Кухар;
8. Метрдотель ресторану;
9. Бармен;
10. Інформатор довідкового бюро;
11. Майстер з манікюру;
12. Товарознавець та ін.

Особливості спілкування:

- для всіх професій – «нав'язуваність» (об'єктом праці); необхідність враховувати індивідуальні потреби, смаки обслуговуваних людей, дефіцит часу;

- для професій 1-5 – незвичайні умови праці (робота «на колесах», «на воді», «в повітрі»);

- для професій 6-12 – підвищена матеріальна відповідальність і високі вимоги до організації власне торговельного обслуговування.

Таким чином, при виборі майбутнього професійного шляху необхідно орієнтуватися і враховувати вимоги, які ставить дана професія до майбутнього фахівця, хоча, на думку В. Г. Лооса [323], при відповідних методах навчання можна домогтися певного рівня успішності у кожної людини, яка обрала одну із масових професій.

Однак не всі науковці з цим погоджуються, адже суспільство та сама особистість багато втрачають від того, що праця виконується з певним, але не високим або максимальним рівнем успішності. Втрати починаються вже з професійного навчання, коли на студентів з недостатньою професійною придатністю витрачається набагато більше часу і матеріальних засобів. Потім ці фахівці працюють менш продуктивно, відчуваючи, цілком природно,

незадоволеність результатами своєї трудової діяльності. У результаті виникає постійне переживання «професійної неповноцінності» або ж людина змінює професію.

1.3.2. Специфіка професійної діяльності фахівців соціономічних професій

Ніщо для людини не є таким сильним навантаженням
і таким сильним випробуванням, як інша людина.

Т. І. Ронгінська

Попри те, що на більшість соціономічних професій у суспільстві завжди є попит, вони не завжди належать до популярних і високооплачуваних. На перший погляд, професії типу «людина-людина» відрізняються відсутністю жорстких і єдиних вимог до самого процесу професійної діяльності, одночасно з цим до представників даних професій висуваються підвищені вимоги.

Варто зазначити, що до фахівців будь-якої професії висуваються вимоги двох типів: професійні та психологічні. До професійних вимог можна віднести перелік знань, умінь і навичок, які фіксуються в кваліфікаційній характеристиці або моделі фахівця. Вони забезпечуються спеціальною (предметною) підготовкою людини в середньому або вищому навчальному закладі. Державний іспит і захист дипломної роботи підтверджують готовність людини до виконання професійних обов'язків.

Психологічні вимоги присутні у всіх професіях, забезпечуючи засвоєння і виконання багатьох професійних функцій. У переважній більшості випадків їхня присутність невидима. Однак у соціономічних професіях психологічна відповідність виступає ключовим моментом як на

етапі входження людини в діяльність, так і на етапі професійної діяльності. Власне, професії типу «людина-людина» ставлять високі вимоги до психіки людини, оскільки вони передбачають інтенсивну взаємодію (спілкування) з широким колом різних людей. Психологічна компетентність-відповідність, на відміну від професійної, не пов'язана з конкретною областю знання. Вона є певним сплавом емоцій і мислення, складною внутрішньою структурою, відповідальною за поведінку.

Аналіз психологічної літератури показав, що специфіку діяльності фахівців соціономічних професій (психолога, педагога, менеджера, юриста тощо) досліджували М. М. Акименко [13], Н. А. Амінов [16], А. В. Антоновський [29], К. В. Бабак [41], Г. Бондаренко [67], О. І. Василькова [92], О. М. Кокун [255], Є. Е. Кригер [279], К. О. Малишева [333], А. К. Маркова [339], О. Л. Марковець [343], М. М. Нечаєв [389], Д. Ф. Николенко [391], В. Л. Паньковець [405], К. В. Пилипенко [412], Я. А. Плужник [417], А. О. Реан [448], Є. І. Рогов [456], А. В. Сидоренко [485], та ін.

Діяльність фахівців соціономічних професій передбачає, в першу чергу, спілкування з людьми і є одним з найскладніших видів діяльності. Як було показано у попередньому параграфі роботи, спілкування є засобом та інструментом професійної діяльності фахівців професій соціономічного типу. Уже тільки один цей факт породжує необхідність психологічної підготовки таких фахівців.

Особливістю ряду цих професій (соціальних працівників, психологів, юристів, медиків та ін.) є надання допомоги іншим людям у вирішенні життєвих, соматичних та інших проблем, тому в даний час ці професії відносять до типу допомагаючих професій.

Спільною рисою соціономічних професій є те, що предметом праці більшості професій виступають люди. Хоча останнім часом фахівці говорять про необхідність розрізняти підтипи в професіях «людина-людина»

(«людина-людина», «людина-соціальна контактна група», «людина-соціальні групи» тощо), оскільки вони часто передбачають різні трудові функції суб'єктів.

Професіографічний аналіз структури діяльності фахівців соціономічних професій вказує на наступні характеристики даної професійної діяльності:

- висока напруженість праці;
- висока відповідальність працівника за дії та їх наслідки;
- груповий характер діяльності, залежність результатів дії одного фахівця від злагодженості роботи всієї системи;
- необхідність високого рівня професійної підготовки до діяльності.

Професії даного типу висувають особливі вимоги до професійних властивостей фахівців:

- прагнення до спілкування, вміння легко вступати в контакт з незнайомими людьми;
- стійке хороше самопочуття при роботі з людьми;
- доброзичливість, чуйність;
- витримка;
- вміння стримувати емоції;
- здатність аналізувати поведінку оточуючих і свою власну, розуміти наміри та настрої інших людей, здатність розбиратися у взаєминах людей, вміння залагоджувати розбіжності між ними, організовувати їхню взаємодію;
- здатність подумки ставити себе на місце іншої людини, уміння слухати, враховувати думку іншої людини;
- здатність володіти мовою, мімікою, жестами;
- розвинена мова, здатність знаходити спільну мову з різними людьми;
- вміння переконувати людей;
- акуратність, пунктуальність, зібраність;

- знання психології людей та ін. [222].

Цей список вимог, на думку науковців, слід доповнити такими професійно важливими якостями:

- доброзичливість, такт;
- товариськість;
- емоційна стійкість;
- самоволодіння, витримка;
- чуйність, співпереживання (емпатія);
- самостійність;
- домінантність;
- організаторські здібності;
- соціальний інтелект;
- експресія особи і поведінки;
- наполегливість.

Іншими професійно важливими особистісними якостями фахівців соціономічних професій є:

- позитивна мотивація і активна установка на виконання професійних обов'язків;
- дисциплінованість, відповідальність, сумлінність;
- високий самоконтроль, емоційна стійкість і стабільність в стресових ситуаціях;
- готовність до співпраці та спільної праці в колективі;
- пізнавальна активність.

Однак, як зазначає Є. П. Ільїн [216], такі описи професійно важливих якостей є досить приблизними і багато в чому не відображають специфіку професійної діяльності фахівців соціономічних професій.

Необхідно наголосити, що у природі соціономічних професій закладена емоціогенність, причому спектр емоцій є дуже різноманітним. Так, наприклад, лікар змушений постійно перебувати у гнітючій атмосфері чужих

негативних емоцій, служити розрадою, а то й, навпаки, – мішенню для роздратування та агресії пацієнтів чи їх близьких. У той же час психіка людини від природи влаштована так, що людина не може залишатися байдужою до проявів емоцій з боку оточуючих. До цього додаються ще й вторинні переживання з приводу чужих проблем, викликані невидимим, але відчутно впливаючи на людину, тягарем відповідальності. Наслідком усього цього може бути, окрім погіршення власного здоров'я фахівця, стійке зниження результативності його праці.

На думку ряду психологів (І. М. Юсупова [566], Л. І. Єрмолаєвої [194] та ін.) важливим професійним критерієм відповідності фахівців соціономічних професій є емпатія. Ми також погоджуємося з думкою І. М. Юсупова, що саме емпатія в професіях системи «людина-людина» розглядається як:

- фактор формування мотивації, що обумовив вибір даної професії;
- фактор успішності професійної діяльності, який забезпечує адекватність соціальної перцепції та успішність долаття ситуацій, які провокують емоційне вигоряння [566, с. 45].

Важливою особливістю соціономічних професій є відчутний вплив факторів зовнішнього середовища, таких як соціально-економічна політика держави в певні періоди розвитку суспільства, різні соціально-психологічні феномени суспільного життя, які одночасно охоплюють різні професійні групи (педагогів, лікарів, соціальних працівників та ін.).

Таким чином, особливість соціального предмету і об'єкту діяльності, а також відмінності у функціях, що здійснюються фахівцем, дозволяють говорити про те, що клас соціономічних професій охоплює різні типи професій, які висувають до людини різні психологічні вимоги та є неоднорідним.

1.3.3. Особливості професійної діяльності в особливих та екстремальних умовах праці

До групи соціономічних професій належить ряд таких, коли людині доводиться виконувати роботу не в стабільних, а в особливих та екстремальних умовах праці (військовослужбовець, міліціонер та ін.).

Особливими у психології називають такі умови, коли діяльність фахівця пов'язана з епізодичною, тобто непостійною, дією екстремальних факторів.

До особливих умов праці належать:

- невизначена ситуація;
- ситуація з ускладненими умовами;
- ситуація готовності до екстреної дії;
- ситуація зі зміненими умовами;
- ситуація ризику [687].

У ситуації з екстремальними умовами має місце постійний вплив екстремальних факторів (брак часу, перевантаження складними завданнями, перенасиченість інформацією та ін.).

Екстремальні умови викликають неузгодженість різних систем організму і психіки людини, виникає психологічна екстремальна напруженість всіх сил людини, мобілізуються «буферні» резерви людини [146].

У надекстремальних умовах виникає надекстремальна напруженість, мобілізуються «аварійні» резерви організму. Над-екстремальними називають умови, що викликають патологічні зміни організму, повну неможливість продовжувати діяльність

Коротко охарактеризуємо різні варіанти особливих умов праці та професійної діяльності, які можуть мати місце в діяльності фахівців соціономічних професій.

Невизначена ситуація. У такій ситуації невизначеною є сама поява оперативної події (подразник може з'явитися, а може і не з'явитися). Невизначеними можуть бути якісні та кількісні характеристики подразника. Така ситуація виникає, наприклад, у ситуації медичного діагнозу при неповноті інформації. Ці умови з часом ведуть до зниження функціонального тону людини, до певних відхилень у її емоційній сфері, до настроїв непевності, що викликає зниження розумових можливостей людини. В цих умовах фахівцеві необхідно виробляти стійкість до фактора невизначеності, здатність успішно діяти в умовах неповноти інформації.

Ситуація з ускладненими умовами. У цій ситуації має місце монотонна праця, тривалий режим праці, сенсорна ізоляція, змінене інформаційне середовище, інформаційний голод, тривале позбавлення сну, шум, вібрація та ін. Внаслідок цього у фахівця можуть з'являтися негативні психічні якості: неадекватна психічна напруженість, зниження продуктивності діяльності, хоча вірогідна, навпаки, мобілізація можливостей людини.

Ситуація готовності до екстреної дії. У ряді професій є велика ймовірність появи аварійної ситуації і фахівець постійно повинен бути до неї готовий. В критичний момент фахівець не може бути бездіяльним, сподіваючись на спонтанне вирішення ситуації. В непередбачених, раптово виникаючих обставинах, він повинен бути здатним до активності, чітко усвідомлюючи послідовність дій, які треба вжити в екстреній ситуації. Цього фахівець може досягти навчанням, коли аналізуються різні аварійні ситуації, програються всі можливі дії, відпрацьовуються потрібні психічні стани.

Ситуація зі зміненими умовами. Ця ситуація характерна для незвичайних умов нового середовища або природних катаклізмів (н-д, землетрус та ін.). Досвід психологів свідчить, що в таких ситуаціях можуть виникнути гострі психічні реакції (страх, тривога), нестійкість психічної діяльності, неузгодженість роботи мислення. Адаптація в такій ситуації полягає в переході від загальмованості, депресії до емоційної мобільності. В

окремих випадках можуть виникати порушення і звуження свідомості та пам'яті, невротичні стани, зорові ілюзії, порушення сприйняття часу і простору, часом – інформаційне виснаження, що призводить до втрати інтересу до всього, короточасний ступор. У звичайному житті до змінених умов можуть бути віднесені перепади атмосферного тиску, на які люди реагують метеопатичними реакціями (підвищенням артеріального тиску), а також збіг у даної людини зміни фаз декількох видів активності (інтелектуальної, емоційної, фізичної), що знижує опірність до несприятливих зовнішніх впливів.

Ситуація ризику. Іноді в професійній діяльності людина навмисно ускладнює умови аж до небезпечних, щоб перевірити свої можливості, йдучи деколи на невиправданий ризик (збільшення швидкості у водія, застосування нових засобів навчання у педагога і т. д.). Головним у такій ситуації стає сам процес професійної діяльності, що може призводити до ризику або творчості [270]. Разом з тим, пошук нового нерідко несе в собі ризик. Професійна підготовка таких фахівців повинна йти шляхом формування адекватної самооцінки своїх можливостей, уміння отримувати необхідні результати в ризикованих умовах праці, не створюючи загрози для свого життя і здоров'я та життя і здоров'я колег.

Ситуація з екстремальними умовами. У цій ситуації має місце тривалий вплив екстремальних факторів (брак часу, перевантаження складними завданнями, перенасиченість інформацією та ін.), внаслідок чого виникає неадекватне психічне напруження, не контрольоване людиною, мобілізація резервних психофізіологічних ресурсів людини. Це може супроводжуватися погіршенням результатів трудової діяльності. Адже перевантаження гальмує пошукову діяльність фахівця, ускладнює самостійне прийняття рішення, знижує гнучкість розумових процесів, що може поєднуватися з надмірною автоматизацією навичок та стандартизацією мислення і, відповідно, ще більше ускладнює інтелектуальну оцінку подій та вирішення проблемних завдань.

Отже, резюмуючи викладене вище, ми можемо охарактеризувати діяльність фахівця в професіях типу «людина-людина» як таку, що:

- протікає в умовах постійно мінливого середовища, несподівано виникаючих обставин;
- надзвичайно багатопланову, багатоаспектну, що має інституційний, процесуальний та інструментальний компоненти;
- насичену великою кількістю різноманітних дій;
- насичену взаємодією з іншими людьми;
- яка часто реалізується в умовах вираженого дефіциту часу;
- опосередковану у відношенні до результатів діяльності роботою інших людей.

Таким чином, фахівці соціономічних професій знаходиться під впливом як універсальних стресорів, що впливають на будь-яку професійну діяльність, так і під дією специфічних стресорів, зумовлених особливостями стосунків, що складаються в професіях типу «людина-людина».

1.3.4. Психічне вигорання як наслідок професійного стресу в діяльності фахівців соціономічних професій

Проблематика стресостійкості людини в різних професіях з давніх часів привертала увагу психологів різних напрямків. У дослідженнях багатьох авторів було показано, що тривалий вплив стресу призводить до таких несприятливих впливів, як зниження загальної психічної стійкості організму, поява почуття незадоволеності результатами своєї діяльності, тенденція до відмови від виконання завдань у ситуаціях підвищених вимог, невдач і поразок [50; 207; 393; 466; 487; 528; 580; 631; 640].

Аналіз факторів, які викликають подібні симптоми в різних видах діяльності, показав, що існує ряд професій, до яких власне належать

соціономічні професії, в яких людина починає відчувати внутрішню емоційну спустошеність внаслідок необхідності постійних контактів з іншими людьми. З'явився термін «безсилий помічник», який описує стан психічного перевантаження в професіях типу «людина-людина».

На початку 70-х років американський психолог Н. Freudenberger [609] вперше вжив словосполучення «психічне вигорання» у зв'язку з аналізом вимог, які висуваються до соціономічних професій, основний зміст яких становить міжособистісна взаємодія.

Т. W. Muldary [652], побудувавши свою теорію на концепції основних форм копіngu Р. Лазаруса, ототожнював вигорання зі стресом. Він вказує, що «вигорілі» працівники повинні навчитися виконувати свої обов'язки по-іншому, інакше кажучи, повинні змінитися не самі фахівці, а саме їхні транзакції з професійним середовищем.

Аналізуючи праці науковців з даної тематики, W. Schaufeli та D. Enzmann [669] виділили 19 окремих теорій вигорання, серед яких можна виокремити чотири типи теорій, що пояснюють причини його виникнення:

- індивідуальні – підкреслюють роль факторів і процесів, що відбуваються в особистості фахівця;
- інтерперсональні – трактують причини вигорання обтяжливими зв'язками з іншими фахівцями на робочому місці;
- організаційні – пов'язані з особливостями функціонування фахівця в організації;
- соціальні – бачать причини в структурних об'єктивних факторах, які визначають функціонування людини в світі [669].

На сьогоднішній день в літературі, присвяченій синдрому вигорання, вказується значне розширення сфер професійної діяльності, схильних до вигорання [64; 108; 319; 466; 580; 631; 690]. Проведені в різних країнах дослідження показали, що особливою «групою ризику» є вчителі [197; 201; 288; 333; 381; 407; 487; 516; 528; 629]. Тим часом, як відзначає Н. А. Амінов

[16], високих результатів у педагогічній діяльності досягають лише ті вчителі, які володіють великою опірністю емоційному виснаженню.

Залежність результатів діяльності педагогів від стресостійкості та стійкості до емоційного вигорання показана в роботах О. А. Баранова [47] та Л. В. Смолова [491]. Виявлено також, що у вчителів з великим стажем, для яких характерні симптоми емоційного вигорання, спостерігаються низькі значення педагогічного такту і педагогічної культури.

Ці стани знижують успішність та якість виконання професійних обов'язків фахівцями або вимагають додаткових зусиль для підтримки оптимального психофізіологічного рівня, що, в свою чергу, призводить до цілої низки соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків: підвищення плинності кадрів, зниження задоволення працею, деформації особистісних і характерологічних якостей.

Дослідження S. M. Benbow і D. J. Jolley [579] показали, що факторами, які сприяють психічному вигоранню, є наступні стресори:

- характер праці;
- організаційна структура і атмосфера в організації;
- умови праці;
- необхідність домагання можливостей професійного розвитку.

Узагальнюючи результати емпіричних досліджень, можна зробити висновки про те, що причини вигорання в професійній діяльності фахівців соціономічних професій, як правило, містяться в трьох областях:

- індивідуальній;
- міжособистісній;
- організаційній.

Коротко проаналізуємо кожен з них.

1. *До індивідуальних факторів* вигорання фахівців соціономічних професій можуть бути віднесені дві групи факторів:

- 1) пов'язані з психологічними особливостями особистості фахівця.

Вони включають в себе наступні чинники:

- низьку самооцінку;
- підвищену чутливість;
- невпевненість, нестабільність, слабка почуття ідентичності;
- жорсткість, низьку терпимість до різноманітності;
- залежність, недостатню автономність;
- пасивність, низьку активність;
- перфекціонізм;
- зовнішній локус контролю;
- низький рівень стресостійкості;

2) фактори, пов'язані з професійним досвідом, компетенціями та професійними навичками особистості фахівця, до яких відносять:

- недостатню професійну підготовку та компетентність;
- низьку самоефективність (переконання, що я не впораюся);
- ідеалістичний підхід до професійної діяльності;
- низьку комунікабельність.

2. *Міжособистісні фактори.* Вони включають в себе наступні чинники:

- неадекватні контакти з начальством та колегами і, особливо, міжособистісні конфлікти;
- прояви суперництва;
- скарги;
- відсутність взаємної довіри;
- порушення міжособистісних зв'язків;
- вербальна агресія;

3. *Організаційні чинники* – це стресові фактори, пов'язані з:

- професійним навантаженням, багатозначністю завдань фахівця;
- з фізичним середовищем, зокрема важкими умовами праці;
- зі способом праці (надмірний контроль, недостатня допомога);

- особливостями праці в колективі (зневага, авторитарні методи управління);
- з професійним розвитком (відсутність можливостей для просування на службі та перспектив кар'єрного зростання);
- з одночасним функціонуванням в організації та за її межами (конфлікт професійних і сімейних ролей).

Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності фахівців соціономічних професій виявляється в наростаючому емоційному виснаженні. Може тягти за собою особистісні зміни в сфері спілкування з людьми. Поступово може проявлятися у наростаючій байдужості до своїх обов'язків на роботі, дегуманізації у формі негативізму в ставленні як до клієнтів, так і до співробітників, відчутті власної професійної неспроможності, незадоволенням роботою, а в кінцевому підсумку, в різкому погіршенні якості життя. В подальшому можуть розвиватися невротичні розлади та психосоматичні захворювання.

Розвитку психічного вигорання сприяє необхідність праці в одноманітному або напруженому ритмі, з емоційним навантаженням, наприклад, при взаємодії з важкими клієнтами. Допомогає емоційному вигоранню також відсутність належної винагороди (не тільки матеріальної, але й психологічної) за виконану роботу, що змушує людину думати, що її праця не має цінності.

Виявлено, що розвиток синдрому вигорання носить стадійний характер. Спочатку спостерігаються значні енергетичні витрати – наслідок екстремально високої позитивної установки на виконання професійної діяльності. Згодом, у міру розвитку синдрому, з'являється почуття втоми, яке поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї роботи.

Н. Freudenberger [609] вказував, що стан емоційного вигорання розвивається у людей, схильних до співчуття, з ідеалістичним ставленням до

роботи, разом з тим, нестійких, схильних до марень, одержимих нав'язливими ідеями. При цьому синдром емоційного вигорання може являти собою механізм психологічного захисту у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на травмуючі впливи.

Супутніми порушеннями, які супроводжують професійні стреси та професійне вигорання фахівців соціономічних професій, найчастіше є фрустрація та синдром хронічної втоми.

Фрустрація (лат. frustratio – «обман», «невдача», «марне чекання», «розлад задумів») – психічний стан, що виникає у ситуації реальної або передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб [114]. Вона виникає у ситуації, яка сприймається суб'єктом як загроза задоволенню тієї чи іншої його потреби.

Фрустрація виявляється у ряді емоційних процесів, таких як: розчарування, тривога, роздратування і навіть розпач. Як і розчарування, фрустрація виникає при відсутності очікуваного і бажаного результату, проте у стані фрустрації люди все ще продовжують боротьбу за отримання бажаного, навіть якщо не знають точно, що потрібно зробити для досягнення успіху.

Синдром хронічної втоми – захворювання, що отримало найбільше поширення у цивілізованих країнах. Воно характеризується тривалою втомою, яка не зникає навіть після тривалого відпочинку. Факторами, які провокують захворювання, є незбалансоване емоційно-інтелектуальне навантаження. У групі ризику знаходяться жителі великих міст (мегаполісів), підприємці, люди з підвищеною відповідальністю у трудовій діяльності, тобто фахівці соціономічних професій.

Сприятливими факторами для розвитку синдрому хронічної втоми є погана санітарно-екологічна обстановка, хронічні захворювання, в тому числі вірусні інфекції. Основна симптоматика захворювання в періоди загострення характеризується виникненням апатії, депресії, безпричинними нападами гніву, агресії з частковою амнезією та ін.

Підсумовуючи, слід зазначити, що наслідки професійних стресів фахівців соціономічних професій виявляються у:

- якості та продуктивності праці;
- соціальних зв'язках;
- індивідуальних проявах соціального життя (сім'ї).

Таким чином, порушення, які виникають внаслідок професійних стресів в діяльності фахівців соціономічних професій, виявляються на різних рівнях: біологічному, психологічному та соціальному, тобто проявляються в результаті розладу всієї системи професійної діяльності в цілому, а не ізольованого патологічного впливу на окремий її компонент.

Висновки до розділу 1

У даному розділі проаналізовано сучасний стан вивчення проблеми професійної стресостійкості особистості, обґрунтовано теоретико-методологічні основи дослідження її сутності, обґрунтовано доцільність використання системного підходу для вивчення професійної стресостійкості. Розглянуто особливості професійного стресу та професійного вигорання у представників соціономічних професій, узагальнено фактори, що сприяють їхньому розвитку.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми професійної стресостійкості особистості показав, що хоча вона має важливе значення для практики, зокрема, професійної підготовки фахівців, однак є недостатньо вивченою.

Всупереч великій кількості результатів різноманітних досліджень як у вітчизняній, так і зарубіжній психологічній науці спостерігається складність і неоднозначність теоретичних і практичних підходів до розгляду аналізованого психологічного феномена. Для опису властивості особистості ефективно протидіяти стресовим ситуаціям психологами паралельно з поняттям стресостійкості використовуються різні терміни: психічна

стійкість, нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість. Встановлено, що багатозначність концептуальних підходів у розумінні професійної стресостійкості особистості слід вирішити шляхом інтегрування їх на основі принципу системності.

На основі теоретичного узагальнення наукових розробок з'ясовано, що професійну стресостійкість слід розуміти як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації. Як особистісна якість, яка визначає ступінь ефективності подолання стресової ситуації, професійна стресостійкість є багатокomпонентним явищем, тісно пов'язана з копінг-стратегіями і залежить від ряду індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Діяльність фахівця в соціономічних професіях можна охарактеризувати як таку, що протікає в умовах постійно мінливого середовища, несподівано виникаючих обставин; надзвичайно багатопланову, багатоаспектну, що має інституційний, процесуальний та інструментальний компоненти; насичену великою кількістю різноманітних дій; насичену взаємодією з іншими людьми; часто реалізується в умовах вираженого дефіциту часу; опосередковану по відношенню до результатів діяльності роботою інших людей.

Порушення професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій проявляється в результаті розладу всієї функціональної системи професійної діяльності в цілому, а не ізольованого патологічного впливу на один компонент і проявляються на різних рівнях: біологічному, психологічному і соціальному.

Результати дослідження, які представлені в 1 розділі дисертації, знайшли відображення в таких основних публікаціях автора:

Статті в наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Дубчак Г. М. Структура професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – К., 2013. – Том V, вип. 13. – С. 91-98.
2. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі/ Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. – Вип. 649 : Педагогіка та психологія. – С. 39-47.
3. Дубчак Г. М. Аналіз моделей професійного стресу в сучасній зарубіжній психології / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. – Вип. 743 Чернівці : Педагогіка та психологія. – С. 72-77.

*Статті в зарубіжних, періодичних виданнях, включених
до міжнародних наукометричних баз даних*

4. Dubchak H. Characteristics of tolerance to stress of future specialists with socionomy occupations / H. Dubchak // Social Welfare : Interdisciplinary approach. – vol. 2, no 5. – 2015. – P. 8-18.
5. Дубчак Г. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / Г. Дубчак, О. Кокун // Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal. – 2016. – № 03 (11). – Режим доступу : [http : //sp-sciences.io.ua/s2573969/ kokun_oleg-dubchak_halyna_2016](http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_oleg-dubchak_halyna_2016)

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

2.1. Системно-рівнева організація професійної стресостійкості особистості

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що дослідження стресу та стресостійкості розглядалися вітчизняними науковцями з позицій різних психологічних концепцій, а саме в руслі:

- діяльнісного підходу, в якому особливості стресостійкості визначаються, виходячи з конкретного характеру активності людини в умовах професійної діяльності (О. М. Леонтьєв) [314];

- динамічного підходу, який розкриває закономірності сталого розвитку самої особистості залежно від своїх якостей (в т. ч. стресостійкості), віку і соціальних норм (Л. І. Анциферова) [31];

- системного підходу, який дозволяє об'єктивно дослідити особливості виникнення і протікання психологічного стресу та стресостійкості як якості, яка здійснює свій вплив на стійкість поведінки людини в умовах впливу на неї негативних факторів (В. А. Бодров) [61];

- суб'єктно-діяльнісного підходу, згідно якого людина набуває ряд специфічних рис, що відрізняють її від інших, властивостей самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, узгодження зовнішніх і внутрішніх умов, координації всіх психічних явищ з об'єктивними і суб'єктивними умовами активності в результаті включення її в процес різних цілеспрямованих і усвідомлюваних видів діяльності (К. О. Абульханова-Славська [6], Є. О. Климов [235] та ін.);

- культурно-історичного підходу, який розкриває культурно-історичні детермінанти стресів і стресостійкості в процесі онтогенезу, якісну динаміку стресів на відповідних етапах становлення життєвого простору людини як культурно обумовленого феномену (Т. Г. Бохан) [77].

В аналізі професійної стресостійкості ми опираємось на системний підхід, який дозволяє говорити про структуру психічної реальності – людина-професійне середовище, яка в загальних рисах розглядається як динамічне ціле.

Системна концепція стресостійкості охоплює біохімічний, фізіологічний та психологічний напрями дослідження і розглядає стресостійкість як цілісну, багаторівневу структуру, яка включає біологічний, психологічний та соціальний рівні. Ця система являє собою сукупність підсистем, що поєднані між собою різноманітними зв'язками. Професійна стресостійкість, таким чином, є результатом діяльності всієї цілісної системи.

Відповідно з теорією систем опис професійної стресостійкості як системи слід проводити з позицій принципів:

- функціонального – дозволяє з'ясувати місце професійної стресостійкості, яке вона займає серед інших психічних явищ. Ми вважаємо, що професійна стресостійкість призначена для забезпечення системи більш високого рівня, в якості якої виступає система професійної діяльності;

- морфологічного – включає опис складових утворюючих її елементів (підсистем), а також ієрархічну структуру, яка може бути представлена у вигляді кореляційних зв'язків між ними;

- інформаційного – дозволяє проводити аналіз динаміки становлення професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій та її складових підсистем [493].

Для нашої моделі важливою є думка В. М. Корольчук [269, с. 9], яка вважає, що механізм стресостійкості особистості можна описати за допомогою дворівневої структури:

- первинний рівень стресостійкості;
- особистісні характеристики як результат соціального впливу, досвіду, навчання.

Хоча первинний рівень, в основі якого, на думку В. М. Корольчук, лежить біологічна складова (емоційний тонус, витривалість, точність, надійність, основні характеристики і особливості нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних та інших систем, які забезпечують її адекватне функціонування в стресогенних умовах), є базовим у формуванні стресостійкості, все-таки вирішальне значення належить особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

Розуміння структури стресостійкості особистості у вітчизняній психології спирається на традиційному підході до визначення структури психіки. Найчастіше виділяють наступні компоненти стресостійкості:

- емоційний;
- когнітивний;
- поведінковий

і наступні її показники:

- збереження здатності до соціальної адаптації;
- збереження значущих міжособистісних зв'язків;
- забезпечення успішної саморегуляції;
- досягнення життєвих цілей;
- збереження працездатності та якості виконуваної діяльності;
- збереження здоров'я [277].

Але такий перелік структурних компонентів стресостійкості не є вичерпуючим. Н. І. Бережна [53] розглядає стресостійкість як властивість особистості, яка складається із сукупності наступних елементів:

- психофізіологічних (тип, властивості н.с.);
- мотиваційних;

- емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі долаття негативних впливів екстремальних ситуацій;
- вольового (виявляється в свідомій саморегуляції дій);
- професійної підготовки, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
- інтелектуальних (оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішення щодо способів дій).

На думку А. Я. Бондар, Н. Г. Макаренко [66, с. 51-52] комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, включає когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки.

До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, які безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості, відносять:

- гнучкість мислення, яке пов'язане зі зміною інтерпретацій властивостей ситуації та якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації. На поведінковому рівні дана властивість виражається в здатності застосовувати більшу кількість різноманітних способів поведінки;

- абстрактність мислення як одна з характерних ознак здатності продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду. Для людей, які володіють даною якістю, характерна незалежність від безпосередніх властивостей ситуації, орієнтація на внутрішній досвід, гнучкість, креативність та інше.

- полнезалежність як показник індивідуально-своєрідного способу переробки інформації, що характеризує специфіку інтелектуальної діяльності особистості. Полнезалежні особи виявляють високу особистісну автономність, стабільний образ «Я», опору на власний досвід і самостійний аналіз ситуації в процесі ухвалення рішень, що, на наш погляд, є важливим компонентом стресостійкості.

- розвинені перцептивні (увага, спостережливість), мнемічні (оперативна пам'ять, здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування),

інтелектуальні здібності (оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння диференціювати істотне від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами).

До емоційно-особистісних властивостей, які мають суттєвий вплив на формування стресостійкості, А. Я. Бондар та Н. Г. Макаренко відносять наступні:

- емоційна стійкість як здатність долати стан зайвого емоційного збудження при виконанні складної діяльності;

- оптимізм як властивість особистості (переважання позитивного емоційного фону настрою);

- середній рівень особистісної тривожності як оптимальний рівень готовності суб'єкта до цілеспрямованих зусиль з формування адаптивної поведінки в стресогенній ситуації;

- середній рівень агресивності як такий ступінь прояву агресії, який як реакція на загрозу життєвим інтересам людини є достатнім для ефективного функціонування та підтримки особистого психологічного і фізичного здоров'я в стресогенних умовах;

- внутрішній локус контролю, що на думку, В. О. Бодрова [61] свідчить про більш виражену тенденцію розробляти конкретні плани дій в різних ситуаціях, дозволяє впливати на значущі для них події та, таким чином, успішніше долати стреси.

В цілому аналіз вітчизняної літератури показав, що серед особистісних і суб'єктно-діяльнісних характеристик стресостійкості найчастіше виділяють:

- окремі риси характеру (Б. А. Вяткін [119], А. Б. Леонова [313]);

- мотиваційно-потребнісну сферу (А. О. Реан [448], О. А. Баранов [48], Я. Рейковский [452]);

- рівень тривожності (Л. Д. Гіссен [132], М. Д. Левітов [306]);

- локус контролю (В. Л. Марущук [337], А. О. Реан [448]);

- самооцінку (А. К. Маркова [339]);
- інтелектуальний рівень особистості (Р. Лазарус [297], Т. А. Немчин [387], Я. Рейковський [452]);
- комунікативний потенціал суб'єкта (Л. О. Китаєв-Смик [233], А. Г. Маклаков [326]).

Ми погоджуємося з думкою Г. В. Мигаль, О. Ф. Протасенко [357, с. 145] про те, що стресостійкість особистості містить у собі не окремі властивості особистості чи якості людини, а їхній комплекс, адже саме сукупність психологічних та фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стресових факторів.

Відповідно, ці елементи професійної стресостійкості доцільно розглядати у відповідності до рівнів розвитку людини:

- як індивіда;
- як особистості;
- як індивідуальності;
- як суб'єкту діяльності.

У своїй роботі ми опираємося на думки Б. Г. Ананьєва [17], який наполягав на необхідності розгляду психічної сутності людини не тільки на особистісному та індивідуальному рівнях, але і як суб'єкта основних соціальних діяльностей – праці, пізнання, спілкування, за допомогою яких здійснюється як інтеріоризація зовнішніх дій, так і формування внутрішнього життя особистості. І якщо особистість, за Б. Г. Ананьєвим, характеризує вершину всієї структури людських властивостей, то індивідуальність – її глибину, і один з каналів, через які індивідуальність має зв'язок із зовнішнім світом, поряд з індивідом і особистістю, – це суб'єктність людини. Саме через різні види діяльності, в процесі суб'єкт-суб'єктних (спілкування) і суб'єкт-об'єктних (праця, пізнання) відносин, в основному формуються та виявляються індивідуальність і особистість [17].

Схожу думку знаходимо у працях О. Л. Церковського [541, с. 6-19], який серед передумов стресостійкості виділяє індивідно-особистісні (сила, інертність-рухливість, врівноваженість нервових процесів; темперамент; тривожність; гендер, мотивація і установки; самооцінка) і суб'єктні (індивідуальний стиль діяльності та стилі копінг-поведінки). Однак професійна стресостійкість буде виступати не простою сумою цих факторів, а виступатиме як складна, гнучка система, що склалася в результаті їх взаємодії, взаємодоповнення і взаємних компенсацій.

Таким чином, модель професійної стресостійкості складається з трьох взаємопов'язаних блоків-рівнів (індивідний, особистісний, суб'єктно-діяльнісний), опосередковуючи діяльність фахівця, спрямовану на протидію стресогенним впливам.

Структурно-функціональний склад представлених рівнів є, з одного боку, досить стійким – згідно з принципом системності, але, з іншого боку, динамічним – вони зазнають постійних вікових та ситуаційних змін, тобто перебувають у розвитку. Дана модель відображає загальні основи професійної стресостійкості, тоді як сутнісна характеристика функціонування представленої системи може мати різну спрямованість.

Аналіз професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій передбачає вивчення всіх вимірів цього феномену, в якості яких слід розглядати стресостійкість:

- як властивість – що є результатом онтогенезу людини в процесі її професіоналізації;
- як процес – що передбачає виділення часових характеристик процесу становлення професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій;
- як стан людини-фахівця.

Опираючись на дослідженнях стресостійкості педагога, здійснені Г. А. Глотовою та Л. В. Карапетян, ми також вважаємо, що дослідження професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій може

здійснюватися на двох рівнях:

- загальному – фахівець як людина;
- особливому – фахівець як професіонал [133, с.103].

На нашу думку, модель професійної стресостійкості педагога, запропоновану А. О. Реанем [448, с. 337], можна взяти за основу як універсальну для дослідження професійної стресостійкості фахівців, в тому числі й соціономічних професій.

Виходячи з цього, на першому рівні аналізу професійна стресостійкість може розглядатися у відповідності до рівнів розвитку людини:

- на рівні індивіда – як фізична безпека людини;
- на рівні особистості – як система відношень до різноманітних сторін дійсності та інших людей (цінності й ідеали, які визначають поведінку);
- на рівні суб'єкта діяльності – як сукупність способів і технологій активності (див. рис. 2.1).

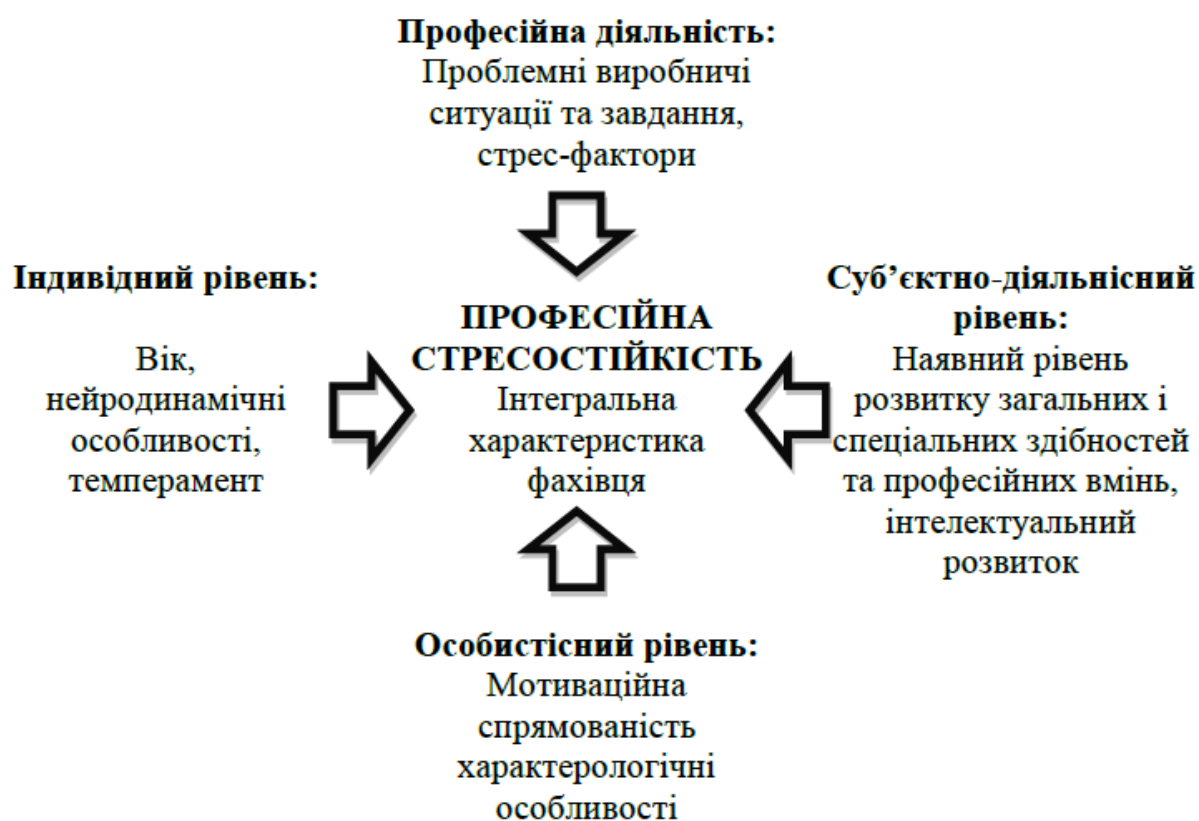


Рис. 2.1. Психологічна модель професійної стресостійкості фахівця

На другому рівні аналізу – фахівець як професіонал – ці підрівні набувають особливих форм свого прояву безпосередньо в професійній діяльності.

Залежно від характеру професійної діяльності структурні компоненти стресостійкості (індивідні, особистісні, суб'єктно-діяльнісні) займають в ній різні «рангові місця», при цьому значення складових компонентів не завжди однакове. Оскільки вони знаходяться в певному взаємозв'язку, то можлива компенсація несформованих одних компонентів за рахунок більш сформованих інших.

Проаналізуємо суть кожного із складових елементів професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій.

2.1.1. Індивідний рівень професійної стресостійкості

У сучасній психофізіології емпірично доведена важлива роль симпато-адреналової системи в механізмах емоційних реакцій (В. М. Васильєв [91], В. Кеннон [589], Л. А. Орбелі [цит. за: 139]). Відповідно до теорії Л. А. Орбелі про адаптаційно-трофічні функції симпатичної нервової системи в організмі, її вплив полягає в постійному пристосуванні інтенсивності обмінних процесів і фізико-хімічних співвідношень в тканинах до функціональних потреб даного моменту.

В. Кеннон [589] показав, що єдність і постійність внутрішнього середовища організму підтримується ціною складних та різноманітних процесів, де важлива, майже універсальна, роль належить симпато-адреналовій системі. У результаті експериментального дослідження К. В. Судакова [505] виявлено, що стійкість до стресу є прямо пропорційна залежності від рівня норадреналіну і ряду олігопептидів. А при додатковому введенні даних агентів високочутливим до стресу особам істотно підвищується їхня стійкість до емоційного стресу.

Т. Б. Дмитрієва та А. З. Дроздов [150, с. 18-24] вважають, що гендерний чинник визначає стресостійкість в силу специфічної гендерної вразливості та специфічних гендерних стратегій подолання наслідків стресу.

Дані про прояв властивостей нервової системи в реакціях на інтенсивні стимули узгоджуються з уявленнями деяких авторів про більш низьку стійкість до стресу жінок порівняно з чоловіками [367; 445].

На думку Д. А. Жукова [198] особливо ці відмінності виявляються при високому рівні стресу, коли чоловіки демонструють кращу здатність до прийняття рішень. Автор пояснює біологічні механізми низькою стресостійкістю жінок, виходячи з даних про більш повільне повернення деяких фізіологічних параметрів до норми у жінок після стресових змін.

Зокрема, після стресового впливу жінкам потрібно більше часу, ніж чоловікам, для зниження секреції кортизолу (гормону надниркових залоз) до вихідного рівня. Поряд з цим швидкість мобілізації регуляторних систем в умовах емоційного стресу у жінок вища, ніж у чоловіків. Це виражається в інтенсивнішому наростанні рівня порушення, швидкою загальною емоційною активацією жіночого організму.

Особистості типу А і В

Практикуючі психологи, психотерапевти першими помітили тісний зв'язок індивідуальних типологічних властивостей та переважаючих емоцій із схильністю до певних типів захворювань [327; 567]. Як свідчать результати численних досліджень, платою за хронічний стрес є втрата здоров'я, часто уже в молодому віці (І. Н. Меньшикова [352], Т. М. Титаренко [513; 514], О. М. Сергєєва [481], Ю. В. Щербатих [558; 559]).

Велика кількість робіт присвячена аналізу стійкості до стресу індивідів типу А (стресогенний) і В (стресостійкий). Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники констатують велику схильність до стресу людей типу А. Так, А. Г. Маклаков [327] і Т. А. Язикова [567] наводять дані, що свідчать про високу ймовірність розвитку ішемічної хвороби серця у молодих людей

типу А в умовах тривалих психоемоційних навантажень. Такі ж висновки, але вже щодо представників усіх вікових груп, містяться в роботах В. М. Васильєва [91].

Залежність професійної стресостійкості від властивостей нервової системи і темпераменту

Численні дослідження науковців (О. А. Баранов [47], Б. О. Вяткин [118], О. М. Кокун [251; 443], С. О. Ізюмова [215], О. П. Ільїн [217], Л. М. Мітіна [364], Я. Стреляу [502; 680], І. В. Харитонova [536]) показали, що властивості темпераменту і нервової системи мають суттєвий вплив на вибір професійної діяльності, формування індивідуального стилю професійної діяльності, а також впливають на рівень стресостійкості фахівця.

Так у дослідженнях Л. А. Лепіхової і Т. Ф. Цигульської [513] виявлено, що у 48 % вчителів слабка нервова система і лише у 8 % – сильна. У студентів музично-педагогічного факультету педагогічного інституту «нахил» у бік слабкості нервової системи виражений ще більше (84,4 %). Зате у курсантів морського училища осіб зі слабкою нервовою системою виявилось тільки 24 %. Решта з них мали сильну і середню за силою нервову систему.

Зокрема, Є. П. Ільїн [218], вивчаючи залежність стресостійкості від типу нервової системи, відзначає, що при психоемоційній напрузі невеликого та середнього ступеня ефективність діяльності зростає практично у всіх людей незалежно від того, якими типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи вони володіють.

Однак в осіб зі слабкою нервовою системою при великому напруженні швидше погіршується ефективність діяльності, ніж у представників з високою вираженістю сили нервових процесів, які демонструють більшу стійкість до значної психоемоційної напруги. Цікаво, що середня стресогенність в осіб зі слабкою нервовою системою зумовлює високу ефективність діяльності, іноді навіть більшу, ніж в осіб з сильною нервовою системою.

Відповідно до досліджень А. А. Коротаєва [272, с. 211-233] особи, які мають слабку нервову систему, значно більше нестійкі до різних видів стресу в порівнянні з представниками сильного типу нервової системи.

Цікаве зіставлення типологічних особливостей властивостей нервової системи, проведене А. К. Дроздовським [цит. за: 474], показало як схожість, так і суттєві відмінності між представниками різних професій (див. табл. 2.1 і 2.2).

Таблиця 2.1

Кількість осіб з різними типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи серед представників соціономічних професій (%)

№	Професійна діяльність	N		Сила нервової системи		Рухливість збудження		Рухливість гальмування	
				%	Д	%	Д	%	Д
1	Педагоги-предметники	65	+	55,4	10,8	23,1	53,8	47,7	4,6
			-	44,6		76,9		52,3	
2	Вихователі ди-тячих будинків	37	+	67,6	35,2	29,7	40,6	56,8	13,6
			-	32,4		70,3		43,2	
3	Психологи-практики	33	+	54,5	9,0	36,4	27,2	48,5	3,0
			-	45,5		63,6		51,5	
4	Психологи- студенти - Д.В.	123	+	32,5	35,0	35,0	30,0	48,0	4,0
			-	67,5		65,0		52,0	
5	Психологи- студенти - З.В.	146	+	56,8	13,6	32,9	34,2	46,6	6,8
			-	43,2		67,1		53,4	
6	Лікарі-стоматологи	24	+	62,5	25,0	16,7	66,6	33,3	33,4
			-	37,5		83,3		66,7	
7	Медсестри	29	+	65,5	31,0	20,7	58,6	41,4	17,2
			-	34,5		79,3		58,6	

Примітки: рядки зі знаком «+» означають високий прояв даної властивості, а рядки зі знаком «-» – низький прояв даної властивості; Знак «Д» (дельта) показує різницю між відсотком осіб з високим і низьким проявом властивості, вона враховується при обчисленні середньо групових величин типологічних комплексів монотоностійкості, рішучості, сміливості, терплячості.

Вище наведені дані показують, що серед представників різних соціономічних професій за кількістю осіб з сильною нервовою системою виділяються працівники стоматологічних поліклінік (лікарі, медсестри) і вихователі притулків і дитячих будинків, діяльність яких нерідко проходить в екстремальних ситуаціях і вимагає, як кажуть в народі, «міцних нервів».

Як бачимо з даних табл. 2.2 найбільшою монотоностійкістю, виходячи з наявних типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи, відзначаються лікарі-стоматологи, рішучість характерна для вчителів-предметників, а завзятість і терплячість – для лікарів і медсестер стоматологів. Тому ряд психологів вважає, що особливості темпераменту слід враховувати при виборі професійної діяльності, особливо в соціономічних професіях, які висувають підвищені вимоги до професійно важливих якостей фахівців [348; 502; 680].

Таблиця 2.2

Прогностична вираженість особистісних властивостей у представників різних професій (в середньо-групових величинах, балах)

№	Професійна діяльність	N	Монотоностійкість		Рішучість		Сміливість		Впертість, терпеливість	
			I	Ранг	Z	ранг	I	ранг	X	ранг
1	Педагоги-предметники	65	47,6	3	143,2	1	52,4	5	69,2	5
2	Вихователі дит. будинків	37	-49,0	10	54,3	3	64,9	2	21,7	8
3	Психологи-практики	33	0,0	7	36,4	4	51,4	6	18,0	10
4	Психологи-студенти - Д.В.	123	88,4	2	-13,8	7	-13,1	10	18,4	9
5	Психологи-студенти - З.В.	146	4,9	6	10,3	5	50,5	7	32,1	6
6	Лікарі-стоматологи	24	100,0	1	-50,0	10	58,4	4	150,0	1
7	Медсестри	29	31,0	5	-31,0	8	62,0	3	93,0	3

Примітки: знак «-» перед цифрами, які позначають виразність типологічного комплексу, який сприяє прояву даної особистісної особливості, означає, що в даній професійній групі є такий типологічний комплекс, який перешкоджає прояву цієї особистісної особливості. Чим більше величина позитивного типологічного комплексу, тим більше виражена дана особистісна особливість.

Таким чином, можна констатувати неоднозначність в розумінні ролі індивідних особливостей професійної стресостійкості, а саме, більшість вчених вважає за необхідне їх враховування в професійній діяльності, однак В. С. Мерлін [353, с. 151] підкреслює, що типологічні відмінності не мають значення не тільки при прийомі на виробництво, але й при прийомі учнів до професійно-технічних шкіл, а є суттєвими лише в організації навчання.

2.1.2. Особистісний рівень професійної стресостійкості

У психологічній літературі чинниками, що впливають на стійкість людини до стресу, дослідники називають різні особливості: значущість події для особистості (М. Д. Левітов [306], Ю. Є. Сосновікова [497]), суб'єктивна оцінка особою ситуації (Н. І. Наєнко [379], Т. А. Немчин [387]), цінності людини (К. О. Абульханова-Славська [5], Л. І. Анциферова [30]), особистісний сенс (М. Ю. Денісов [146], А. О. Прохоров [428]), психологічна переробка (Л. І. Анциферова [30]), які, у свою чергу, можна назвати тими внутрішніми суб'єктивними умовами, які визначають психологічну суть особистості.

Мотивація, установки і диспозиції особистості

Як уже зазначалося, основними регуляторами психічної активності є установки, самосвідомість і спрямованість особистості.

Б. Г. Ананьєв [17, с. 50] підкреслював, що спрямованість особистості є інтегративною якістю, що визначає успішність людини в тому чи іншому виді діяльності, оскільки вона включає цілі, які ставить перед собою особистість, прагнення, які їй властиві, мотиви, якими вона керується в діяльності.

Дослідження О. А. Баранова [48] показали, що на рівень стресостійкості особистості переважаючий вплив має внутрішня мотивація на відміну від зовнішньої. Таку ж думку поділяє А. К. Маркова [339], вважаючи, що система домінуючих мотивів діяльності, утворюючи професійну спрямованість, сприяє подоланню труднощів професійної

діяльності та підвищенню професійної стресостійкості фахівця.

До соціально-психологічним установок особистості, які визначають її ставлення до інших людей, а відповідно і виступають регулятором взаємодії з ними, можна віднести локалізацію контролю над подіями, що відбуваються (J. Rotter [668]), іншими словами, екстернальність-інтернальність.

Доведено, що установки фахівців, які найкращим чином можуть впоратися зі стресом, відрізняються такими рисами:

- контроль над ситуацією: вони впевнені в тому, що зможуть досягти поставленої мети, застосувавши свої знання у вирішенні поставлених перед ними завдань;
- відданість цілі: бачать сенс в тому, що роблять, і вважають результати своєї праці потрібними та корисними;
- радість подолання: розглядають труднощі та перешкоди, які виникають на їхньому шляху як виклик своїм здібностям, а не як перешкоди, тому сприймають будь-які випробування не з негативної, а з позитивної точки зору.

Багато дослідників підкреслюють велику стресостійкість осіб з внутрішнім локусом контролю (С. В. Субботін, [503]; J. Rotter, [668]). Екстернальність ускладнює процес подолання труднощів у професійній діяльності, частіше сприяє розвитку захворювань психогенного характеру і зменшує ймовірність досягнення успіхів в обраній професії.

Самооцінка і професійна стресостійкість особистості

Ставлення до самого себе, за твердженням Б. Г. Ананьєва [17, с. 161], завершує структуру характеру, забезпечує цілісність особистості, виконує функції саморегулювання і контролю розвитку, сприяє утворенню і стабілізації єдності особистості. Дослідження А. О. Реана [448], С. В. Субботіна [503] та ін. показали, що позитивне ставлення особистості до себе як суб'єкта діяльності позитивно впливає на професійну стресостійкість особистості.

До такого ж висновку прийшли О. А. Баранов [48] та Л. М. Мітіна [363], вважаючи що фахівець з адекватною позитивною самооцінкою здатний успішно справлятися з професійними проблемами і труднощами, тоді як фахівець із низькою професійною самооцінкою, стикаючись з професійними стресорами, відчуває страх і тривогу, часто звертається до неадекватних стилів поведінки, що негативно відображається на ефективності професійної діяльності, як і на емоційному та психічному станах.

О. А. Баранов [48] вважає, що позитивна самооцінка фахівця підвищує впевненість, задоволеність професійною діяльністю та її ефективність, що сприяє його самореалізації. На його думку, усвідомлення слабших сторін своєї діяльності не руйнує загальної позитивної самооцінки фахівця, а намір їх виправити сприяє зростанню рівня його стресостійкості.

Дослідження О. І. Гапової, О. Л. Церковського, О. А. Касьян, С. А. Петрович [128] щодо модальностей Я-образу студентів вказує на наявність оптимальних розбіжностей між Я-реальним та Я-ідеальним, що зумовлює високий рівень стресостійкості. Це узгоджується з думкою В. В. Столина [500], який вважає, що надмірно мале розходження між Я-реальним та Я-ідеальним свідчить про несформованість критичного ставлення до себе, що, в свою чергу, говорить про незрілість Я-концепції людини. І навпаки: дуже велика розбіжність може свідчити про зайву самокритичність і призводити до ускладнень в соціальній адаптації людини.

Когнітивні чинники у становленні стресостійкості особистості

До когнітивних чинників, які мають суттєвий вплив на становлення професійної стресостійкості особистості відносять:

- рівень сензитивності, яка залежить від: чутливості рецепторів; типу вищої нервової діяльності; легкості утворення умовно-рефлекторних (асоціативних) зв'язків в корі великих півкуль головного мозку; підвищення або зниження чутливості в процесі індивідуального досвіду; наявності навиків свідомого підвищення або зниження сензитивності шляхом тренування;

- уміння аналізувати свій стан і фактори зовнішнього середовища. Можливість реалізувати той чи інший вид адаптації до стресової ситуації залежить не тільки від мотивів і цілей, властивостей особистості, психічного стану, а й від того, який стресор впливає, яка його сила, в яку ситуацію включена людина. Особистість має можливість вибору в реагуванні, діяльності, поведінці, але ступінь свободи вибору обмежений, на думку Л. В. Куликова [293], особливостями стресової ситуації.

Д. Галахер [610] вважає, що оцінка події залежить від обсягу наявних в особистості ресурсів, які дозволяють впоратися з стресовою подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза. Зазвичай, стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси та сприймають стресогенні події як зміни.

Прагнення бути разом з людьми, вміння співпереживати – афіліація та емпатія – є комунікативними особистісними ресурсами, які впливають на поведінку людини. Блокування афіліації викликає почуття самотності, відчуженості, породжує та посилює стрес.

Афіліація нерозривно пов'язана з емпатією, яка визначається як пізнання чужого емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини. Це цілісний процес, що включає фізіологічний, кінестетичний, афективний, когнітивний і мотиваційний компоненти, істотно та позитивно впливає на якість спілкування і позитивні особистісні зміни. Він є одним з ключових факторів у розвитку соціального взаєморозуміння, просоціальної поведінки і виступає найважливішим ресурсом подолання стресу.

Таким чином, ставлення до стресової ситуації обумовлено типом особистості, в якій провідну роль відіграють особливості мотивації, самооцінки, локусу контролю, когнітивні чинники, під впливом яких виробляється індивідуально-специфічне ставлення до стресової ситуації.

2.1.3. Суб'єктно-діяльнісний рівень професійної стресостійкості

Б. Г. Ананьєв [17] наполягав на необхідності розгляду психічної сутності людини не тільки на особистісному та індивідуальному рівнях, але і як суб'єкта основних соціальних діяльностей – праці, пізнання, спілкування, за допомогою яких здійснюється як інтеріоризація зовнішніх дій, так і формування внутрішнього життя особистості. І якщо особистість, за Б. Г. Ананьєвим, характеризує вершину всієї структури людських властивостей, то індивідуальність – її глибину, і один з каналів, через які індивідуальність має зв'язок із зовнішнім світом, поряд з індивідом і особистістю, – це суб'єктність людини. Саме через різні види діяльності, в процесі суб'єкт-суб'єктних (спілкування) і суб'єкт-об'єктних (праця, пізнання) відносин, в основному формуються та виявляються індивідуальність і особистість [17]. Діяльність та особистість знаходяться в єдності: особистість – це суб'єкт діяльності. Всі психологічні процеси, властивості, досвід людини виявляються та формуються в діяльності. Стосується це і навчально-професійної діяльності.

Діяльнісний аспект професійного становлення майбутнього фахівця пов'язаний з розвитком у нього здібностей, з формуванням професійних знань, умінь і навичок, професійної майстерності – сукупністю особистісно-ділових якостей та професійної компетентності фахівця, які забезпечують високий рівень самоорганізації професійної діяльності, професійних компетенцій, стилю професійної діяльності, які забезпечують активне якісне перетворення фахівцем свого внутрішнього світу, призводять до принципово нового способу професійної діяльності.

Ми погоджуємося з думкою Г. А. Глозової та Л. В. Карапетян [133] в тому, що стресостійкість фахівця як суб'єкта діяльності можна розглядати в двох аспектах:

- як загальну стресостійкість у функціонуванні будь-якої діяльності;
- як професійну стресостійкість у функціонуванні професійної діяльності.

Таким чином, кожен вид діяльності висуває до людини свої вимоги, передбачає формування в неї певних якостей, що повинно відповідати її індивідуальним нахилам. Тому діяльність, впливаючи на особистість людини, її мислення, відчуття, волю, ставлення до життя, здійснює вплив на стресостійкість фахівця.

2.2. Етапи становлення професійної стресостійкості представників соціономічних професій

Професійна стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій є системним професійно-особистісним психологічним утворенням, що має специфічну психологічну структуру, активне становлення якої відбувається в період навчання у вузі в умовах спеціально організованого освітнього середовища.

Розгляд психологічного змісту процесу становлення професійної стресостійкості представників соціономічних професій пов'язаний з необхідністю звернення до категорії «професійне становлення». У наукових дослідженнях і словниках поняття «становлення» і «розвиток» часто ототожнюються або відображаються одне в іншому. Наприклад, «становлення» в «Тлумачному словнику української мови» [522] визначається як процес виникнення, утворення чого-небудь у сукупності характерних ознак і форм; формування когось, чогось у процесі розвитку, тобто, процес становлення, згідно із цим визначенням, входить до складу процесу розвитку.

Для нашої роботи має значення становлення стресостійкості майбутнього фахівця соціономічних професій як професіонала. Аналіз філософських робіт дозволяє виділити три аспекти в розгляді індивідуального розвитку особистості майбутнього фахівця:

1) соціальний аспект, пов'язаний з освоєнням соціального досвіду і входженням в соціальне середовище;

2) індивідуальний аспект як формування індивідуально-типологічних особливостей людини на основі природних задатків, соціальних умов і культури;

3) персоналізацію, пов'язану із формуванням самої особистості. Ці три процеси входять до категорії «становлення».

З точки зору системної методології в зіставленні понять «становлення» і «розвиток» термін «становлення» вказує на присутність природних і штучних впливів. Процес становлення виявляється у вигляді зміни ситуацій, викликається природними процесами і штучними впливами, становлення передбачає поєднання як природних, так і штучних складових процесу, зорганізованих в часі [436].

Для того, щоб зрозуміти специфіку процесу становлення звернемося до праць В. І. Слободчикова [490]. Автор розглядає процес становлення як складову процесу розвитку. Він зазначає, що категорія «розвиток» одночасно охоплює, як мінімум, три процеси: становлення, формування, перетворення.

Становлення – це перехід від одного певного стану до іншого – більш високого рівня; єдність вже здійсненого і потенційно можливого [490, с. 67].

Формування переважно відноситься до соціально-культурних структур.

Перетворення – саморозвиток і зміна основного життєвого вектора, кардинальна зміна – переважно відноситься до духовно-практичних структур.

Антропологічний сенс процесу становлення людини, як вказує В. І. Слободчиков, полягає в становленні її суб'єктності, за якої людина стає здатною не тільки реалізовувати діяльність, але й усвідомлювати її основи і засоби у всій повноті їх нормативної структури.

Професійне становлення фахівця є тривалим, практично нескінченним, процесом професійного розвитку людини. Як зазнає С. Д. Максименко [329], сутність професійного становлення в процесі навчання у ЗВО полягає в тому, що індивід, прийнявши на себе професійну роль, розпочинає освоєння функціонального змісту професійної діяльності.

Становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій має свої особливості, обумовлені типом професії, які, за класифікацією Є. О. Климова [237], відносяться до професій типу «людина-людина». Предметом інтересу, обслуговування та перетворення в даному типі професій є соціальні системи, спільноти, групи людей, і тому професійне становлення майбутнього фахівця відбувається в процесі спілкування, діяльності та інших видів активності.

Професійне становлення фахівця в науковій літературі розглядається в трьох психолого-педагогічних аспектах:

- становлення фахівця як особистості, професіонала;
- становлення професійної діяльності;
- становлення професійного мислення фахівця [430].

Всі представлені аспекти охоплюють різні психологічні виміри фахівця і мають свої механізми, детермінанти, умови розвитку та впливу на становлення професійної стресостійкості.

Розвиваючи думки Є. Е. Крігер [279], ми вважаємо, що становлення фахівця як професіонала пов'язане з розвитком у нього різних сфер особистості:

- інтелектуальної (професійне мислення, професійні знання і способи діяльності);

- операційно-діяльнісної (практична готовність, професійний досвід, майстерність);
 - емоційно-вольової (емоційний стан, вольова саморегуляція);
 - духовно-моральної (ціннісні орієнтації, мотиви, потреби);
- а також,
- професійно важливих якостей, серед яких важливе місце займає професійна стресостійкість.

Особистісне становлення майбутнього фахівця відбувається в системі професійної взаємодії і професійної діяльності та через міжособистісні відносини. Як особистість фахівець висловлює свою соціально-професійну позицію, яка формується під впливом різних професійних ситуацій спілкування, діяльності та відносин.

Значну роль у професійному становленні майбутнього фахівця як особистості відіграє суб'єктна позиція. Студент виявляє себе як суб'єкт в процесі вибору і проектування свого професійного та життєвого шляху за допомогою професійного саморозвитку, самовизначення і творчого самовдосконалення.

Психологічними механізмами, що забезпечують розвиток суб'єктної позиції, виступають: самопізнання; вибір життєвих і професійних цінностей і цілей; оволодіння способами прогнозування, планування, програмування, прийняття рішень і здійснення дій в конкретних життєвих і професійних ситуаціях; наявність розвиненої рефлексії. Завдяки цим психологічним механізмам відбувається становлення майбутнього фахівця як саморозвиваючої особистості. Розглядаючи особливості та тенденції розвитку професійної стресостійкості як організації системного існування особистості в процесі навчально-професійної діяльності, ми, слідом за С. А. Анохіною [26], виділяємо функцію двох змінних – навколишнього середовища (тобто характеру впливу стресора) і внутрішньої структури особистості майбутнього фахівця.

Стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку, формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального середовища. Більшість науковців вважає, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами (І. Ф. Аршава [36], І. Г. Гаврілець [122], Г. В. Мигаль [357]). Тенденційно стресостійкість виявляється в активній протидії до стресових факторів, пристосуванні або ухилянні від стресового впливу, що в будь-якому випадку пов'язане з особистісними змінами. Це дозволяє оптимізувати процес формування стресостійкості.

Показником психологічної стійкості, на думку А. Анцупова [31], може бути не стабільність як така, а власне гнучкість та швидкість в пристосовуванні до постійно мінливих умов, а також висока мобільність психіки при переході від одного виду діяльності до іншого.

На підставі узагальнення результатів теоретичного аналізу психологічної літератури можна припустити, що ядром процесу становлення професійної стресостійкості є розвиток особистості в процесі професійного навчання, освоєння професії та виконання професійної діяльності. Зокрема, Т. В. Алексєєва [13] у своєму дослідженні доводить, що ґрунтовним джерелом професійного розвитку на початкових етапах професійного становлення є рівень особистісного розвитку студента.

Питання особистісного розвитку студента та формування його готовності до майбутньої професійної діяльності є ключовим у функціонуванні ЗВО, адже в процесі навчання у вузі відбувається первинне освоєння професії, визначаються індивідуальні способи професійної діяльності, поведінки та спілкування. Тому важливим є не тільки враховування індивідуальних особливостей особистісного розвитку студента, але і його професійного становлення як фахівця. Таким чином, розвиток особистості та становлення професіонала в процесі навчання у ЗВО є

взаємообумовленими процесами.

Протягом академічного навчання співвідношення особистісного та професійного розвитку набуває характеру динамічної невірноваженої цілісності. На стадії професіоналізації професійний розвиток особистості починає домінувати над особистісним і визначати його.

У процесі становлення професійної стресостійкості виникають суперечності:

- між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності;
- внутрішньо-особистісні.

Однак основною суперечністю, яка детермінує розвиток професійної стресостійкості особистості, на нашу думку, є протиріччя між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності. Тому орієнтація системи освіти на особистісні якості фахівця з високим рівнем професійних знань є основною метою вузівської підготовки студента до майбутньої професійної діяльності. Для реального виконання професійної діяльності людина повинна володіти рядом психологічних якостей, необхідних для даної професії.

Професійно важливі якості – це якості людини, які впливають на ефективність реалізації її праці за основними характеристиками (продуктивність, надійність та ін.) [430]. Вони є передумовою професійної діяльності та, з іншого боку, самі удосконалюються в процесі діяльності, будучи її новоутворенням; тобто, людина в процесі професійної діяльності змінює саму себе. В якості професійно важливих ознак можуть виступати психічні процеси (розумові, сенсорні, мовні, мнемічні), психічні стани, а також мотиви, ставлення (до праці, до інших людей). В науковій літературі справедливо відзначається, що роль професійно важливих якостей різна в міру переходу від рівня непридатності до професії до рівня майстерності в цій професії [430; 444; 474].

Ряд науковців дотримується думки про потенційне співставлення вибраної структури професії з індивідуальними структурами особистості, а також принципу відповідності людини професії та можливості розвитку необхідних для фаху професійно важливих якостей [цит. за: 430, с.40].

Варто наголосити, що успішна реалізація професійної діяльності, визначають не окремі здібності, а лише їх вдале поєднання, власне таке, яке необхідне для даної діяльності, тобто, можна говорити про фактори, які детермінують процес професійного розвитку особистості:

- соціально-професійні фактори (професійні вимоги і умови до реалізації можливостей індивіда);
- фактори індивідуальності (можливості та домагання особистості до реалізації поставлених вимог);
- регулятивні фактори (можливості та потреби особистості до регулювання професійного становлення).

Важливою для нашого дослідження є думка про те, що одна й та сама людина в різних умовах може виявляти різні рівні психологічної стійкості. Так, якщо фахівець володіє достатніми професійними знаннями, вміннями та навичками, то зовнішні стресогенні чинники здійснюватимуть менший негативний вплив, аніж тоді, коли необхідні знання та навички відсутні.

Намітимо деякі загальні тенденції розвитку професійної стресостійкості. Становлення професійної стресостійкості майбутнього фахівця, зазвичай, опирається на загальний психічний розвиток, здійснюється на його тлі та тісно пов'язане з його розвитком як особистості.

Професіоналізація відбувається у взаємозв'язку із соціалізацією. Л. С. Виготський [101], аналізуючи процес входження індивіда у нові соціальні ситуації та процес формування у нього певного ставлення до суспільного оточення, розглядав адаптацію як один із провідних чинників і як необхідну умову соціалізації.

Особистісний простір ширший за професійний та істотно впливає на нього. Особистість людини зазвичай здійснює позитивний вплив на вибір професії, на хід професійної адаптації, підтримує професійну майстерність, стимулює професійну творчість, спонукає до зміни професії, оберігає від професійного вигорання і деформації.

Однак особистість може також перешкоджати становленню професіонала в людині (відсутність працовитості, загальнолюдських здібностей, добротних мотивів та ін.) [50]. Разом з тим професійні якості людини у міру становлення починають здійснювати зворотній (позитивний або негативний) вплив на особистість: успіхи в професії окриляють і стимулюють особистість або навпаки.

У сучасному суспільстві найбільш сприяють становленню професіонала такі риси особистості як: відповідальність, внутрішній локус контролю, стресостійкість, конкурентоздатність, гнучкість, оперативність, смислотворчість (як здатність знаходити нові позитивні сенси в своєму житті та роботі), адекватна самооцінка і т. д.

Становлення професійної стресостійкості фахівця означає появу нових якостей у психіці людини, які раніше були відсутні у людини або були, але в іншому вигляді (наприклад, ряд професійних здібностей виростає із загальнолюдських якостей). Це означає, що становлення професійної стресостійкості особистості є збагаченням її психіки. Людина, яка володіє професійною стресостійкістю, прагне протистояти негативним процесам, виробляючи у собі прийоми компенсації, нові творчі стратегії, опановуючи для цього новими психічними якостями та способами діяльності, що знову просуває вперед психічний розвиток.

Процес становлення професійної стресостійкості особистості визначається системною взаємодією її онтогенетичного, особистісного та професійного компонентів. Співвідношення між компонентами в процесі професійного розвитку має складний, нелінійний характер: на етапі вибору

професії домінуючим є онтогенетичний компонент, зміст якого складають індивідні особливості розвитку (психофізіологічні особливості), на етапі первинної професіоналізації провідним виступає особистісний (комплекс особистісних характеристик), на стадії професіоналізації – професійний (комплекс професійних знань, умінь, навичок та професійно важливих якостей, що забезпечують успішність діяльності).

Процес становлення професійної стресостійкості особистості є динамічним процесом. Цей процес залежить:

- по-перше, від зовнішніх умов: протягом життя людини змінюється сама професія, вимоги суспільства до неї, змінюється співвідношення даної професії з іншими професіями;

- по-друге, від внутрішніх умов: змінюються уявлення людини про професію, критерії оцінки людиною самої професії, професіоналізму в ній, а також критерії оцінки професіонала в собі.

Процес становлення професійної стресостійкості особистості є індивідуально своєрідний, неповторний, однак у ньому можна виділити загальні особливості. Адже всі люди, незалежно від професії, проходять в своєму професійному становленні ряд схожих періодів, і в їхньому професійному розвитку можна виявити загальні, тою чи іншою мірою, закономірності. Однак кожен з кроків просування до професіоналізму різні люди проживають по-різному: неоднаково пристосовуються до професії, виражають себе в професії, а різній мірі прагнуть і готові до професійної майстерності та творчості.

Ми розглядаємо періоди становлення професійної стресостійкості відповідно до шляху досягнення фахівцем професіоналізму. Зрозуміло, що кожному етапу цього шляху відповідає своєрідне поєднання професійно важливих якостей (мотиваційних спонукань, професійного мислення, видів здібностей), яке утворює неповторні індивідуальні особистісні профілі професійної стресостійкості. Сформована професійна стресостійкість

дозволяє людині реалізувати себе в професії, надає особистості можливості для самоактуалізації.

Отже, в процесі становлення професійної стресостійкості фахівців можна виділити наступні етапи:

а) *становлення професійної стресостійкості на етапі адаптації, пристосування людини до професії.* Словник визначає поняття адаптації (лат. *adapto* – пристосовую) як пристосування, процес пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища; пристосування будови і функцій організмів до умов навколишнього середовища [436].

Адаптація до професії починається вже в процесі профорієнтації, потім під час професійного навчання й далі триває все життя, бо вимоги професії до людини змінюються і потрібно до них пристосовуватися. Так, саме від того, як буде пройдено адаптаційний етап у вузі, багато в чому будуть залежати успішність навчальної діяльності студента, якість отриманої освіти і, в результаті, можливості досягнення вершин професіоналізму в діяльності. Хоча найвищої продуктивності людина досягає в дорослому віці, передумови її самореалізації слід шукати в юнацькому віці.

Одним із значущих етапів професіоналізації є період професійної підготовки – стадія, або фаза, адепта (прибічника). Ряд вітчизняних вчених (Є. О. Климов [238], Т. В. Кудрявцев, В. Ю. Шегурова [287], Л. М. Мітіна [363], В. Д. Шадриков [550] та ін.) розуміють під процесом професіоналізації один із напрямів розвитку особистості, в рамках якого вирішується специфічний комплекс протиріч, властивий соціалізації особистості. Ця стадія включає в себе період, коли людина вже вибрала навчальний заклад або форму навчання і психологічно стала більш-менш вираженим прихильником певної професійної спільності. Саме на цьому етапі передбачається розвиток професійно важливих особистісних якостей, їх структурування в систему, формування професійної придатності як системної організації суб'єкту у специфічному професійному середовищі, що

виявляється в поєднанні успішності навчально-професійної, трудової діяльності з задоволеністю обраним шляхом.

Аналіз науково-педагогічних, психологічних досліджень цієї проблеми дає змогу виділити наступні поняття:

- *професійна адаптація у вузі* – це процес залучення особистості до професії, який виражається в надбанні знань, умінь, навичок, необхідних для майбутньої професії; пристосування до структури вищої школи, загального змісту та окремих компонентів навчального процесу;

В цілому, професійна адаптація у вузі залежить:

- по-перше, від тісного зв'язку методів навчання між середньою школою та вузом,

- по-друге, від самостійності та творчого мислення, які вже стали самостійними рисами особистості,

- по-третє, від повної зорієнтованості в професії й стійкого бажання оволодіти програмою вузу;

- *дидактична адаптація* – пристосування студентів до нової для них системи навчання. Цей вид пристосування може проходити як відносно швидко, так і відносно повільно.

- *соціально-психологічна адаптація* – пристосування до групи, стосунків у ній, вироблення особистого стилю поведінки. На соціальному рівні науковці частіше за все виділяють суспільно-політичну форму адаптації, професійну, соціально-психологічну, психофізіологічну, матеріально-побутову [13; 196; 307; 489; 531; 564].

Адаптація відбувається, водночас, на декількох ієрархічних рівнях, кожен з яких може мати власну тенденцію та темпи. На етапі адаптації людина освоює правила, норми, професійну діяльність та професійне спілкування. Люди, навчаючись і працюючи в професії, засвоюють, свідомо чи інтуїтивно, професіограму або еталонну модель успішного фахівця і на неї орієнтуються.

Реально еталонна модель фахівця нерідко засвоюється фрагментарно. Це означає, що задані ззовні норми професії (вимоги до результату праці, способів праці, способів спілкування в професії, необхідні психологічні якості) освоюються людиною не повністю. Людина може працювати все життя так і не усвідомивши повною мірою, яких результатів суспільство очікує від її праці. Це ілюструє неповну адаптацію людини до професії.

Більш досконала, повна адаптація має місце в тих випадках, де людина не тільки чітко усвідомлює вимоги професії і суспільства, але і гнучко реагує на ці зміни, перебудовує свою діяльність у потрібному напрямку. Допомогу в адаптації людини до професії можуть надати фахівці, а саме – професійні психологи [223; 351].

В цьому аспекті заслуговує на увагу запропонована В. А. Семиченко [480, с. 14-15] концепція системного розгляду процесу адаптації, в основу якої покладено ідею про те, що це складне явище, що має певну структуру, яка складається з підсистем:

1. Підсистема енергетична, яка відображає ресурсні можливості організму, їх спроможність забезпечити функціонування основних систем організму в умовах підвищення енерговитрат. На рівні цієї підсистеми адаптація переважно проходить шляхом пристосування. Психологічними еквівалентами, що відображають тенденції адаптування на цьому рівні, можуть бути самооцінка співвідношення самопочуття, активності та настрою; стан нервово-психічного напруження та ін.

2. Підсистема середовища, яка відображає відносини людини до тих зовнішньо-предметних умов, що її оточують. Зміна умов може бути повною або частковою. Так, наприклад, зміни можуть стосуватися майже всіх аспектів зовнішнього середовища: життя в цілому, навчання, проживання або ж змін лише умов навчання. Показниками адаптації, що відбувається на середовищному рівні, можуть бути відповіді на прямі запитання

(задоволення чи незадоволення відповідними аспектами життя) або опосередковані (впевненість, що відповідний вибір був би знову зроблений).

3. Підсистема діяльнісна, яка відображає здатність людини виконувати дії, що складають зміст відповідної професійної діяльності. По-перше, це передбачає засвоєння нових дій, по-друге – подолання вже напрацьованих навичок, які в нових умовах є недоцільними, по-третє – часові витрати на виконання цих дій. Показниками адаптації до діяльності можуть бути: уникнення труднощів та помилок у виконанні основних видів діяльності, доцільний розподіл навантаження протягом доби, тижня.

4. Підсистема соціальна, яка відображає входження людини в нове соціальне середовище. Соціальний аспект адаптації характеризується, з одного боку, ступенем прийняття людиною норм та правил життя в новій соціальній спільноті, а з іншого – ступенем прийняття цієї людини соціальним оточенням. Показники, що відображають тенденції соціальної адаптації: задоволення людини групою, до складу якої вона входить, співпадіння індивідуальних і соціальних цінностей, соціально сприятлива позиція.

5. Підсистема особистісна, яка відображає той загальний результат адаптації, коли людина відчуває психологічний комфорт від ситуації свого життя, приймає її як конструктивно значущу, що відкриває подальші перспективи розвитку. Показниками особистісного рівня адаптації можуть бути:

- зниження особистісного рівня тривожності;
- відсутність бажання змінити життєву ситуацію;
- домінування позитивних емоцій;
- впевненість у собі, у власних силах, у здатності вирішити проблеми свого життя;
- стійка адекватна самооцінка.

Формування і розвиток професійної стресостійкості здійснюється, на наш погляд, через усвідомлення людиною своїх особистісних особливостей і вдосконалення нею своєї моделі відносин з оточуючими, яка передбачає перетворення мотиваційної, інтелектуальної, афективної і, в кінцевому рахунку, поведінкової структур особистості, в результаті чого зовнішня детермінація життєдіяльності змінюється на внутрішню.

Адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному, залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання у вищій школі. Труднощі адаптаційного періоду пов'язані з:

- розлукою зі шкільними друзями та позбавленням їхньої підтримки і розуміння;
- невизначеністю мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею;
- несформованістю системи саморегуляції та самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою, відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків та викладачів;
- пошуком оптимального режиму праці й відпочинку та налагодженням побуту;
- відсутністю навичок самостійної навчальної роботи (невміння працювати з джерелами інформації, конспектувати літературу тощо) [419, с. 61-62].

Аналізуючи проблеми адаптації студентів-першокурсників, О. Г. Мороз [372] виділяє наступні її форми:

- адаптація формальна, яка стосується інформаційної обізнаності з новими реаліями студентського життя, пристосування до умов навчального закладу, до структури вищої школи взагалі, до тих вимог, які висувуються перед студентами, усвідомлення ними своїх прав і обов'язків;
- адаптація соціально-психологічна як процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників та інтеграція цих груп зі студентським

оточенням загалом; пристосування до нового соціального оточення (викладачі, однокурсники, сусіди в гуртожитку, соціальна структура великого міста тощо); перебудова наявних соціальних навичок і звичок; різкий перехід до самотійного життя;

- дидактична адаптація, яка пов'язана із готовністю студента опанувати різноманітні нові (порівняно зі шкільними) організаційні форми навчання у вищій школі, методами та змістом навчально-професійної діяльності; пристосуватися до значного збільшення обсягу навчального матеріалу, до складної мови наукових текстів і вивчення спеціальних предметів, що супроводжується численними стресогенними ситуаціями.

Ситуація може ускладнюватися тим, що навчальні стреси часто є вторинними утвореннями на тлі таких проблем, як родинні та сексуальні стосунки або кризи професійного вибору. За результатами дослідження А. Ф. Федоренко [526], Т. І. Рєзник [453], Є. Д. Научитель [384] та інших вчених більше половини студентів-першокурсників можна вважати дезадаптованими.

- особистісно-психологічна адаптація пов'язана з прийняттям студентом нової соціальної позиції «студент» та опануванням нової соціальної ролі «майбутнього фахівця».

Навчання студента у ЗВО ускладнюється відмінністю методів викладання у середній школі та вищому навчальному закладі. Неприйняття лекцій, проведення яких суттєво відрізняється від шкільних уроків, відсутність щоденного контролю – все це негативно впливає на успішність і самопочуття окремих студентів. Це стосується, насамперед, тих першокурсників, у яких переважає екстернальність у ставленні до навчання, відсутнє почуття причетності до власних успіхів, недостатньо розвинені навички самотійної роботи. Найбільш суттєві причини дезадаптаційних хвилювань студентів пов'язані з глибшими пластами особистості, оскільки поворотні події в житті людини потребують особистісних змін, перебудови

всієї системи «Я», які людина досить болісно переживає.

На процес адаптації студентів, яка має суттєвий вплив на становлення їхньої стресостійкості, впливає емоційний стан та емоційна стабільність особистості, рівень самооцінки, волюва активність, комунікативні уміння і ступінь інтеграції образу «Я». Одночасно важливо залучити механізм взаємозв'язку самооцінки особистості студента з операціональними структурами способів навчальних дій, з одного боку, та системою переживань «успіху-неуспіху» в діяльності, з іншого. Для цього у студентів необхідно формувати нову систему навчальних дій, що відповідають як новим вимогам навчання у ЗВО, так й індивідуально-особистісним якостям і тенденціям розвитку індивіда [419, с. 64-65].

Особливо важливою в період адаптації є сфера спілкування з викладачами. Потрібно зважати, насамперед, на те, що першокурсники не завжди успішно оволодівають знаннями не тому, що отримали слабку шкільну підготовку, а через несформованість якостей, які визначають готовність до навчання у вищій школі: уміння вчитися самостійно, здатність контролювати й оцінювати себе, врахування індивідуальних особливостей власної пізнавальної діяльності, уміння правильно розподіляти свій час для самостійної навчальної роботи й відпочинку, самодисципліна тощо.

Одним з важливих завдань у роботі з першокурсниками є організація та керівництво самостійною навчальною роботою студентів, розробка і запровадження шляхів її раціоналізації та оптимізації.

Становлення стресостійкості студентів залежить також від стану здоров'я студента. Якщо є проблеми зі здоров'ям, то такі студенти вимагають особливої уваги та допомоги.

Важливе значення у формуванні стресостійкості студентів має студентська група, якщо в ній домінує позитивний мікроклімат і вона є референтною для студента. Чуйне ставлення один до одного в студентській групі та

взаємодопомога роблять процес входження кожного студента в навчально-професійну діяльність і новий колектив комфортнішим і успішним.

Якщо адаптація студента до навчання у ЗВО відбулася, розпочинається процес індивідуалізації пізнавальної діяльності й поведінки, з'являється настанова на розвиток індивідуальних якостей пізнавальних процесів, формується індивідуальний стиль розумової діяльності. До того ж, важливим є усвідомлення студентом своїх індивідуальних властивостей (наприклад, якості розуму, тип запам'ятовування тощо) і свідоме використання їх для досягнення позитивних результатів (419, с. 66).

Інтеграція завершує процес професійного становлення: виникає спрямованість особистості на виконання професійної ролі, формуються професійні здібності в сукупності професійних якостей. Це ознака автентичної особистості, яка по-справжньому реально функціонує, знає відмінності між відчуттями і фантазіями, між своїми потребами і бажаннями інших, діє згідно зі своїми очікуваннями.

Інтеграція студента означає, що він усвідомлює свої потреби й бере відповідальність за їхню реалізацію, узгоджує свої бажання з наявними можливостями, вибудовує своє «Я-ідеальне», узгоджене з «Я-реальним» і професійною моделлю.

На етапі інтеграції у студента завершується професійне становлення, визначається професійне спрямування особистості, формуються професійні та громадянські якості, а також модель майбутньої професійної діяльності. Усе це відбувається через професійну ідентифікацію (порівняння, ототожнення себе з професійною моделлю) та професійну самопрезентацію (поведінка набуває професійних ознак). У студента починають формуватися професійні риси особистості. Внаслідок цих процесів студент набуває соціально-психологічної зрілості.

Схематично модель становлення професійної стресостійкості студентів – майбутніх фахівців соціономічних професій подано на рис. 2.2.

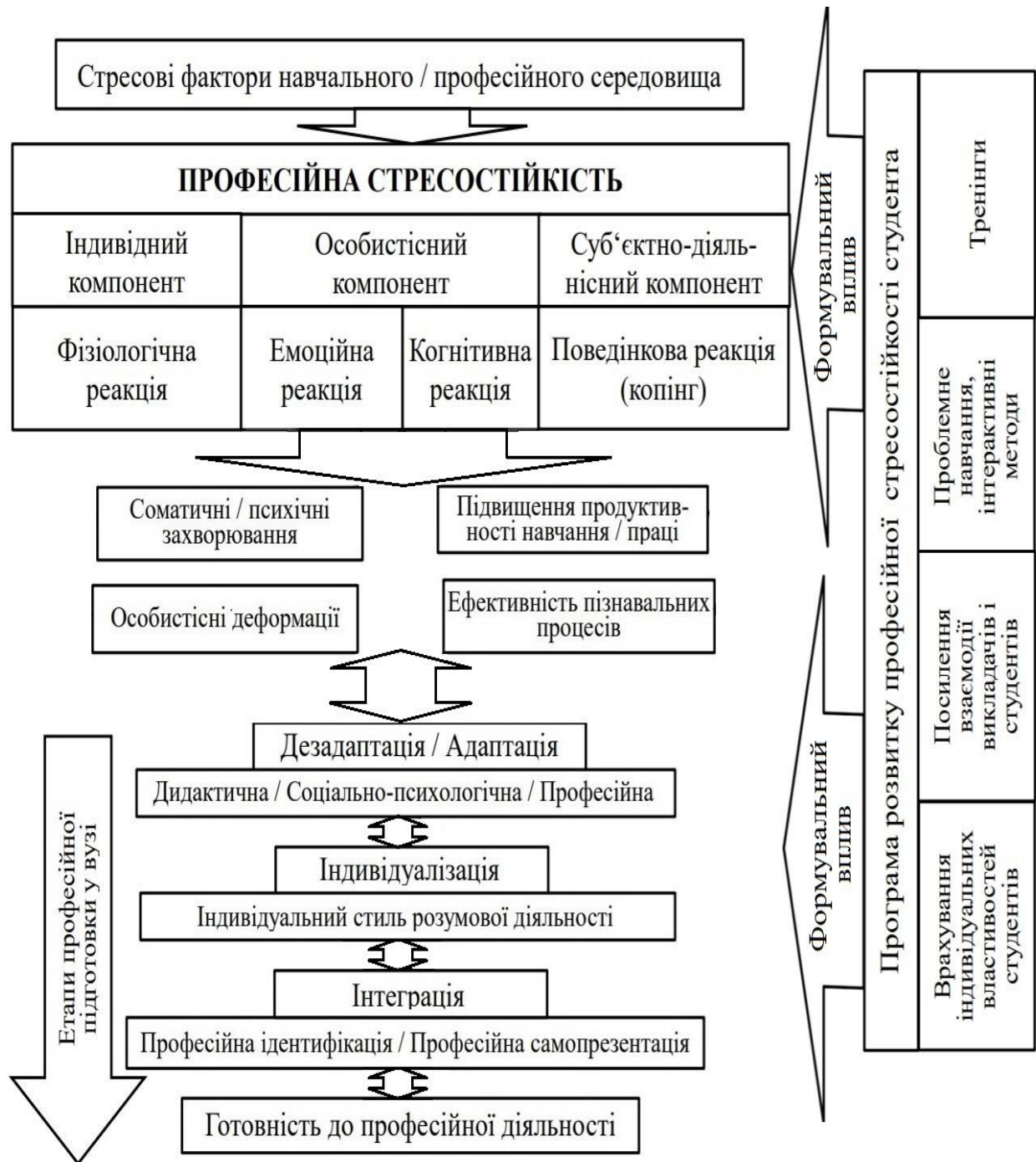


Рис. 2.2. Модель становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій

Л. Г. Подоляк [419] виділяє наступні завдання розвитку і формування особистості студентів як майбутніх фахівців, які є суттєвими для становлення професійної стресостійкості на різних курсах навчання у ЗВО:

1 курс – розв’язуються завдання залучення вчорашнього абітурієнта до студентських форм життя, його адаптації до умов навчання у вищій школі. Поведінка більшості першокурсників відрізняється високим ступенем конформізму; у них немає диференційованого підходу до своїх соціальних ролей (студента, майбутнього фахівця);

2 курс – період найбільш напруженої навчальної діяльності студентів. Життя другокурсників пов’язане з їх інтенсивним включенням до всіх форм організації навчання і виховання у ЗВО. Студенти отримують загальноосвітню підготовку, що сприяє формуванню їхніх широких культурних запитів та інтересів. Процес адаптації студентів до умов навчання у вищій школі загалом завершується;

3 курс – початок спеціалізації, зміцнення інтересу до наукової роботи як свідчення подальшого розвитку й поглиблення професійних інтересів студентів. Проте, це може призвести до звуження сфери різнобічних інтересів і потреб особистості. Відтепер становлення особистості майбутнього фахівця загалом визначається чинником спеціалізації;

4 курс – перше реальне знайомство майбутнього фахівця зі спеціальністю в період проходження практики. Для поведінки студентів характерний інтенсивний пошук раціональніших шляхів і форм професійної підготовки, відбувається суттєва трансформація системи ціннісних орієнтацій особистості, переоцінка сенсу життя і ставлення до культури;

5 курс – перспектива близького закінчення ЗВО формує у студентів чіткі практичні настанови на майбутній різновид діяльності. Виявляються нові, актуальніші цінності, пов’язані з матеріальним і сімейним станом, майбутнім працевлаштуванням. Показником успішності розвитку студента на цьому етапі є професійна ідентифікація, розвиток здібностей до професійної самопрезентації, конкурентоспроможності на ринку праці, а також професійно-особистісного творчого ставлення до роботи [419, с. 79-80].

Численні дослідження науковців показали, що розвиток професійної стресостійкості буде більш ефективним за умови реалізації у діяльності психологічної служби програми психологічного супроводу, який передбачає включеність студента у цей процес протягом навчання у вузі, врахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей майбутніх фахівців соціономічних професій.

Для цього необхідно:

- виробляти у студентів правильне уявлення про суспільну значущість і зміст майбутньої професійної діяльності, яку він набуває;
- викликати активний інтерес до всього, що пов'язано із майбутньою професією;
- формувати позитивну мотивацію до засвоєння знань і вмінь, які мають пряме відношення до успішного розв'язання майбутніх професійних завдань;
- зміцнювати професійну самооцінку, формувати впевненість студента в можливості успішно опанувати професію та наявності в нього необхідних для цього задатків і здібностей;
- стимулювати самоосвіту та самовиховання;
- поступово зближувати та обмінюватися соціально-рольовими функціями між викладачем і студентом, оптимізувати взаємини в системі «студент-викладач»;
- формувати ціннісні орієнтації, що пов'язані з професійною діяльністю: настанови, переконання, пріоритети щодо професійної діяльності (у педагогічній діяльності – формування педагогічних цінностей);
- виробляти соціально-професійний аспект «Я-концепції» студента (ідентифікація «Образу-Я» з професійною моделлю, позитивна самооцінка і професійний імідж – самопрезентація);

- формувати психологічну готовність до майбутньої професійно-трудової діяльності після закінчення ЗВО [419, с. 82].

Таким чином, позитивні зміни у змісті професійної спрямованості студента сприятимуть розвитку професійної стресостійкості студентів та дозволять оптимізувати процес професійної підготовки майбутніх фахівців у ЗВО. Сформована професійна стресостійкість дозволяє фахівцеві реалізуватися в професійній діяльності та він переходить на новий етап професійного розвитку.

б) етап професіоналізму означає не тільки пристосування людини до професії, але й пристосування професії до людини. Вже з початку трудової діяльності та протягом життя фахівець шукає шляхи реалізації своїх можливостей у професії. Явно чи неявно вже під час професійного навчання починається вироблення індивідуальних критеріїв успішної роботи для себе особисто, визначення рівня своїх професійних домагань. Сукупність цих індивідуальних мірок і критеріїв, вироблених людиною для себе особисто, називають індивідуальною професійною нормою [474].

Залежно від індивідуального вибору бажаних завдань, стійких способів і стилю діяльності у фахівця можуть складатися індивідуальні поєднання професійно важливих якостей, що утворює індивідуальний профіль фахівця (індивідуальний профіль здібностей, індивідуальний мотиваційний профіль, індивідуальний емоційний профіль і т. д.).

Буває, що людина не усвідомлює своїх можливостей у професії, не знаходить застосування своїм творчим можливостям, що означає неповну самоактуалізацію в професії. Допомогати людині не тільки усвідомити свою професійну норму, але і зрозуміти її мінливість, показувати людині важливість підвищення своєї індивідуальної «планки» (а на деяких етапах можлива доцільність її пониження з метою економії витрати сил, гнучкого перерозподілу життєвих завдань) – важливе завдання професійного психолога.

Індивідуальна професійна норма для людини не є чимось застиглим і постійним, це предмет безперервного усвідомлення і перебудовування для думаючого фахівця. Зміна своєї індивідуальної «планки» означає шліфування нових граней свого Я в професії.

На кожному етапі професіоналізму до фахівця висуваються нові вимоги, що формує у нього специфічні професійно важливі якості, їх своєрідне поєднання. І тому для кожного етапу професіоналізму характерні свої професійні труднощі та помилки.

Становлення професіонала відбувається завжди в тому чи іншому професійному середовищі з його предметною підсистемою (предмет, засоби, умови праці) та соціальною підсистемою (психологічний клімат у співпраці, міжособистісні відносини). Тому завжди слід враховувати активність професійного середовища, яке не чекає пасивно, поки людина його освоїть або перетворить, а відразу впливає на людину.

Цей вплив може бути позитивним, якщо зовнішнє оточення сприяє творчості, сприяє розвитку особистості та індивідуальності. Вплив професійного середовища може бути і негативним (екстремальні та невизначені умови, а також стреси у стосунках), що негативно впливає на психіку, зумовлює деформацію особистості людини. Внаслідок відбувається «випадіння» позитивних психологічних якостей, перебільшений розвиток негативних якостей людини-фахівця, що ставить перед практичним психологом важливе завдання – з'ясування того, які зміни відбулися в особистості фахівців соціономічних професій під впливом професійного середовища і як можна протистояти негативним впливам середовища, якщо вони є.

Вікове становлення професіонала відбувається в контексті загальних тенденцій вікового розвитку. Так, кожен віковий етап професійного розвитку відрізняється якісною своєрідністю; «професійний» вік (зрілість людини як професіонала) може не збігатися з хронологічним, а також з

психологічним віком; становлення професіонала на віковій шкалі характеризується нерівномірністю його окремих сторін; існує можливість появи криз професійної діяльності у перехідні періоди вікового розвитку (від молодості до зрілості).

В цілому процесі становлення людини як професіонала можуть виявлятися суперечливі (амбівалентні) тенденції, усвідомлення яких допомагає людині краще вирішувати проблемні ситуації, а значить – сприяє розвитку професійної стресостійкості. Окреслимо деякі з цих тенденцій:

- найчастіше виникає суперечність між саморозвитком і самозбереженням: саморозвиток вимагає інтенсивно вкладати всі сили та прискорювати професійне зростання, а самозбереження диктує необхідність розраховувати сили на весь життєвий марафон;

- деколи виявляється протистояння результатів і процесів праці: результативний підхід вимагає залучення всіх і будь-яких засобів; процесуальні критерії звертають увагу фахівців на необхідність вибіркової при виборі засобів, адже мета не завжди виправдовує засоби, мети можна досягати не будь-яким шляхом, вибір засобів коректується професійною етикою, особливо в соціономічних професіях.

З названим вище явищем пов'язана розбіжність об'єктивного результату і його психологічної ціни для людини, коли, наприклад, позитивний результат у вигляді високої продуктивності праці супроводжується перевантаженнями людини або, навпаки, психологічне забезпечення праці низьке і відстає від завдань здобуття потрібного результату;

- ще одним прикладом є розбіжність у ряді випадків предметних, соціальних еталонів, норм праці з індивідуальними нормами і критеріями. Професія вимагає виконання прийнятих правил праці та професійного

середовища, іноді жертв від людини, віддачі всіх її сил, особистого часу. Індивідуальні здібності, домагання людини можуть провокувати її, випереджати прийняті в професії норми, або не рахуватися з ними і активно боротися за свої індивідуальні еталони та критерії ефективності праці;

- неузгодженість становлення різних видів компетентності (спеціальної, соціальної, особистісної) також може бути причиною труднощів, що виникають. Професійна компетентність (майстерність, знання справи) у конкретної людини може далеко випереджати соціальну компетентність (вміння спілкуватися), особистісну компетентність (вміння цілеспрямовано розвивати себе) та ін.;

- неузгодженість темпів розвитку в окремих людей мотиваційної та операційної сфери професійної діяльності. Наприклад, мотиви випереджають здібності та можливості – молодій людині, здавалося, треба б адаптуватися, пристосовуватися до вимог професійного середовища, а їй хочеться запропонувати щось нове, швидше перейти до творчості в професії, при цьому буває так, що мотиви творчості, не маючи міцного підґрунтя майстерності, виявляються неспроможними.

Розбіжність мотиваційної та операційної зрілості фахівця спостерігається тоді, коли присутній високий професіоналізм у плані володіння новими технологіями, а мотиваційна сфера незріла, тут фахівець як би технічно готовий, але він – бездуховна, безпринципна людина;

- наступна суперечність полягає у різній ролі та ступені вираження процесів розвитку і компенсації у різних людей, а також у однієї людини на різних етапах. Так, недолік досвіду в молодості компенсується життєвими силами, зухвалістю планів, а у зв'язку із старінням відсутність життєвих сил, зниження психічних функцій (пам'яті, уваги та ін.) компенсується пристосувальними прийомами для підтримки і навіть посилення ефективності діяльності;

- нерівномірність освоєння окремих дій та цілісної структури професійної діяльності, професійно важливих якостей, що виражається в мінливості показників ефективності професійної діяльності. Спочатку ефективність залежить від професійно важливих якостей та інших здібностей, але в міру освоєння професійної діяльності вона стимулює розвиток професійних здібностей, вимагає більш високих рівнів розвитку професійно важливих якостей;

- суперечність між прагненням фахівця до вузької спеціалізації і потребою дізнаватися щось про суміжні професії, опановувати близькі спеціальності, бути універсалом;

- розбіжність проявів у однієї і тієї ж людини психічних якостей у професійній і в непрофесійній сфері. Наприклад, людина може бути імпульсивною нестриманою у непрофесійній сфері, але в професійній діяльності дуже організованою, акуратною, витриманою;

- неузгодженість ціннісного ставлення до себе у праці та до праці в собі (любити мистецтво в собі або себе в мистецтві);

- протистояння у частини людей справи і життя, коли захоплена професією людина не приділяє уваги тому, що відбувається поза рамками професії, обмежує свій особистісний простір і, як наслідок, відчуває незадоволення [419].

Таким чином, становлення професійної стресостійкості студента – це складний процес переборення труднощів, протиріч, вирішення яких допомагає студентові в оволодінні навчально-професійною діяльністю. Усе це сприяє тому, що студент активно включається в навчально-виховні структури групи, факультету та університету. Відбувається інтенсивний розвиток особистісних якостей (нові інтереси, настанови, набувається самостійність і розвивається творчість), професіоналізація особистості та входження в професійну роль.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі на основі системного підходу подано авторське розуміння процесів становлення професійної стресостійкості особистості, обґрунтовано модель професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій, виділено її складові елементи. Визначено основні етапи становлення стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Системна концепція стресостійкості охоплює біохімічний, фізіологічний та психологічний напрями дослідження і розглядає стресостійкість як цілісну, багаторівневу структуру, яка включає в себе біологічний, психологічний і соціальний рівні, поєднані між собою різноманітними зв'язками. З огляду на це, професійна стресостійкість фахівця є результатом діяльності всієї цілісної системи, в яку він включений. Модель професійної стресостійкості складається з трьох взаємопов'язаних блоків-рівнів (індивідний, особистісний, суб'єктно-діяльнісний), опосередковуючи діяльність фахівця, спрямовану на протидію стресогенним впливам професійного середовища. Аналіз професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій передбачає вивчення всіх вимірів цієї структури, в якості яких слід розглядати стресостійкість як властивість (є результатом розвитку людини в процесі її професіоналізації); як процес (передбачає виділення часових характеристик процесу становлення професійної стресостійкості фахівців професій типу «людина-людина»); як стан людини-фахівця.

Розвиток професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій як системного професійно-особистісного психологічного утворення відбувається в період навчання в освітньому закладі і спирається на загальний психічний розвиток студента. Ядром процесу становлення професійної стресостійкості є розвиток особистості в процесі професійного навчання, освоєння професії та виконання професійної діяльності. У процесі становлення професійної стресостійкості

виникають *суперечності*:

- між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності;
- внутрішньо-особистісні.

Однак основною суперечністю, яка детермінує розвиток професійної стресостійкості особистості, є протиріччя між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності, що є основною причиною появи професійного стресу.

Процес становлення професійної стресостійкості особистості є динамічним процесом, залежить від зовнішніх та внутрішніх умов; є індивідуально своєрідним, однак у ньому можна виділити загальні особливості. Ми розглядаємо періоди становлення професійної стресостійкості відповідно до шляху досягнення фахівцем професіоналізму.

Становлення професійної стресостійкості на етапі *адаптації до професії* означає, що студент, долаючи різноманітні стресові ситуації в процесі адаптації, освоює правила, норми, професійну діяльність та професійне спілкування. Якщо адаптація студента у навчальному закладі відбулася, розпочинається процес індивідуалізації пізнавальної діяльності й поведінки, з'являється настанова на розвиток індивідуальних якостей пізнавальних процесів, формується індивідуальний стиль розумової діяльності. До того ж, важливим є усвідомлення студентом своїх індивідуальних властивостей і свідоме використання їх для досягнення позитивних результатів. Інтеграція завершує процес професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій: виникає спрямованість особистості на виконання професійної ролі, формуються професійні здібності в сукупності професійних якостей. У студента завершується професійне становлення, визначається професійне спрямування особистості, а також модель майбутньої професійної діяльності. Усе це відбувається через професійну ідентифікацію

(порівняння, ототожнення себе з професійною моделлю) та професійну самопрезентацію (поведінка набуває професійних ознак). У студента починають формуватися професійні риси особистості.

Численні дослідження науковців показали, що розвиток професійної стресостійкості буде більш ефективним за умови реалізації у діяльності психологічної служби програми психологічного супроводу, який передбачає включеність студента у цей процес протягом навчання у вузі, врахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей майбутніх фахівців соціономічних професій. Сформована професійна стресостійкість дозволяє фахівцеві реалізуватися в професійній діяльності, внаслідок чого він переходить на новий етап професійного розвитку.

Результати дослідження, які представлені в 2 розділі дисертації, знайшли відображення в таких основних публікаціях автора:

*Статті в наукових фахових виданнях,
затверджених МОН України:*

1. Дубчак Г. М. Структура професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – К., 2013. – Том V, вип. 13. – С. 91-98.
2. Дубчак Г. М. Вивчення ціннісних орієнтацій у психології / Г. М. Дубчак, Л. Ковалюк // Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. – Вип. 211. Педагогіка та психологія. – Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2004. – С. 35-41
3. Дубчак Г. М. Аналіз структури ціннісних орієнтацій студентів протягом навчання у вузі / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2002. – Випуск 153 : Педагогіка та психологія. – С.53-58.

*Статті в зарубіжних, періодичних виданнях, включених
до міжнародних науково-метричних баз даних*

4. Dubchak H. Characteristics of tolerance to stress of future specialists with socionomy occupations / H. Dubchak // Social Welfare : Interdisciplinary approach. – vol. 2, no 5. – 2015. – P. 8-18.
5. Дубчак Г., Кокун О. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / Г. Дубчак, О. Кокун // Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal. – 2016. – № 03 (11). – Режим доступу : [http : //sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak _halyna_2016](http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak_halyna_2016)

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

3.1. Основні етапи дослідження

Для перевірки основних теоретичних положень нами здійснена серія досліджень і використано комплекс методів, зміст і послідовність яких були зумовлені логікою нашої роботи. Емпіричні дослідження були проведені в чотири основні етапи.

На першому – організаційно-пошуковому – етапі (2007-2009) проведено теоретично-методологічний аналіз проблеми становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців, розроблено теоретичний підхід і методологію для дослідження.

Другий етап – констатувальний (2010-2013 рр.). На цьому етапі було здійснено відбір і апробацію психодіагностичного інструментарію, проведена діагностика психологічних особливостей професійної стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій, здійснювалась статистична обробка отриманих результатів, інтерпретація емпіричних даних.

На третьому – формувальному – етапі дослідження (2014-2015 рр.) проводилось вивчення ефективності авторської програми розвитку професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Цей етап передбачав проведення тренінгових занять із студентами експериментальної групи, а по їх завершенні – контрольню-діагностичний зріз, обробку та інтерпретацію результатів формувального дослідження, порівняння отриманих даних в експериментальній та контрольній групах.

Четвертий етап (2016-2017) включав узагальнення результатів дослідження, розробку психодіагностичної моделі прогнозування рівнів

професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, формулювання основних висновків дослідження.

3.2 Характеристика вибірки досліджуваних

В емпіричному дослідженні взяло участь 1745 студентів вищих, середніх державних навчальних закладів, професійних училищ Чернівців і Києва та 270 працюючих фахівців соціономічних професій.

Найбільшу за чисельністю вибірку склали студенти 1-5 курсів денної та заочної форми навчання історичного, філологічного, юридичного та факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних студентів ЧНУ за факультетами

Факультет	Курс	Майбутня спеціальність	Кількість студентів
Історії, політології та міжнародних відносин	1	Вчитель історії	124
Філологічний	1-5	Вчитель української мови і літератури	197
Педагогіки, психології та соціальної роботи	1-5	Вчитель початкових класів, вихователь ДНЗ, вчитель музики, соціальний педагог, організатор позакласної та позашкільної виховної роботи з дітьми, психолог	533
Юридичний	1-5	Правник	202
Всього			1056

Окрему вибірку склали студенти:

- медичного та фармацевтичного факультетів денної форми навчання Буковинського державного медичного університету, які навчалися на 2-4 курсах за наступними спеціальностями: лікувальна справа, педіатрія, клінічна фармація, сестринська справа. Всього дослідженням охоплено 138 осіб;

- Інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» м. Києва, які навчалися за спеціальностями «Соціальна робота» та «Психологія» (96 осіб).

Особливу увагу в дослідженні ми приділили вивченню психологічних особливостей професійної стресостійкості студентів середніх навчальних закладів та професійних училищ.

Вибірку склали студенти:

- Чернівецького медичного коледжу Чернівецького державного медичного університету, які навчалися на 1-3 курсах за спеціальностями: сестринська справа, лікувальна справа, акушерська справа. Всього – 128 студентів;

- Чернівецького вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету, які навчалися на 1-4 курсах за спеціальностями: кухар, кондитер, офіціант, бармен, агент з організації туризму, продавець продовольчих товарів, продавець непродовольчих товарів. Всього – 112 осіб;

- Чернівецького державного комерційного технікуму, які навчалися за спеціальностями: підприємництво, торгівля та біржова діяльність. Всього – 105 осіб;

- Вищого професійного училища № 3 (м. Чернівці), які навчалися за наступними спеціальностями: перукар-модельєр, майстер манікюру. Всього – 45 осіб;

- Професійно-технічного училища № 8 (м. Чернівці), які навчалися за спеціальностями: кухар, кондитер, офіціант, бармен, агент з організації

туризму, адміністратор. Всього – 65 осіб;

Результати розподілу досліджуваних груп студентів за навчальними закладами відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл досліджуваних студентів за навчальними закладами

№	Назва навчального закладу	Кількість студентів
1	Чернівецький національний університет	1056
2	Буковинський державний медичний університет	138
3	Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»	96
3	Чернівецький медичний коледж	128
4	Чернівецьке вище комерційне училище Київського національного торговельно-економічного університету	112
5	Чернівецький державний комерційний технікум	105
6	Вище професійне училище № 3	45
7	Професійно-технічне училище № 8	65
	ВСЬОГО	1745

Важливими змінними у нашому дослідженні, окрім типу навчального закладу, виступають інші показники, зокрема вік, стать. Аналіз вибірки досліджуваних студентів за статтю подано на рис. 3.1.

Нижче наведені дані показують, що більшу частину загальної вибірки склали дівчата (79,5 %); хлопці складають 20,5 % усіх досліджуваних. Такий розподіл відображає загальну статистику співвідношення студентів за статтю, які навчаються за соціономічними професіями. Відомо, що за рядом цих професій (вихователь дошкільного закладу, вчитель початкових класів, медична сестра та ін.) працюють виключно жінки.

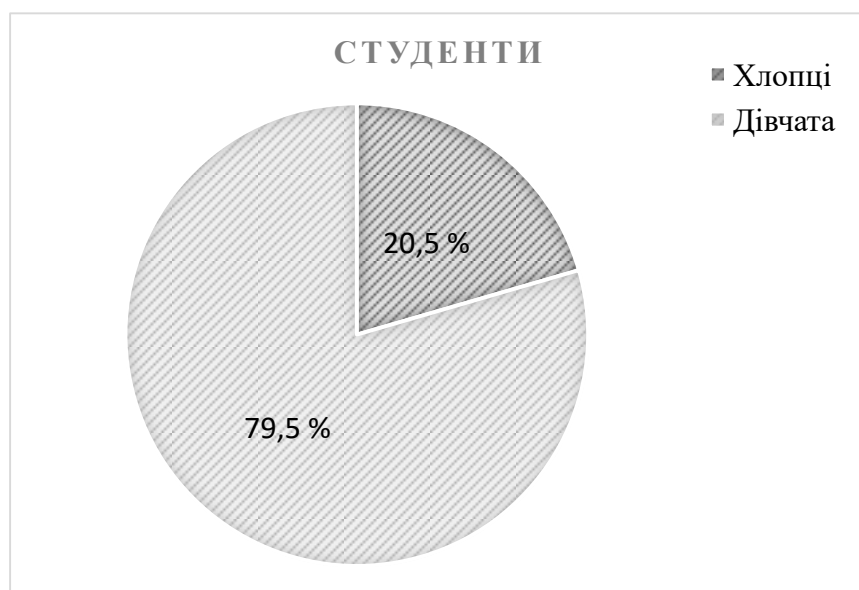


Рис. 3.1. Загальний розподіл досліджуваних студентів за статтю

Вік досліджуваних груп студентів – від 15 до 38 років ($M=18,94$; $\sigma=4,17$). Слід зазначити, що середній вік студентів вищих навчальних закладів ($19,98$; $\sigma=4,94$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,19$; $\sigma=0,89$) (результати аналізу подано у додатку А).

Другу частину нашої вибірки склали 270 працюючих фахівців соціономічних професій. Якісний склад цієї вибірки за професійною діяльністю представлений в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Загальний розподіл досліджуваних фахівців за професійною діяльністю

№	Фахівці	Кількість досліджуваних
1.	Вчитель початкових класів	40
2.	Вчитель-предметник	10
3.	Вихователь дитячого садка	68
4.	Помічник вихователя	14
5.	Завідувач дитячого садка	10

Продовження таблиці 3.3

6.	Психолог	10
7.	Соціальний педагог	10
8.	Керівник департаменту	12
9.	Офіціант	14
10.	Манікюрниця	14
11.	Медсестра	10
12.	Продавець	32
13.	Юрист	12
14.	Лікар	14
Всього		270

Аналіз вибірки досліджуваних фахівців за статтю подано на рис. 3.2.

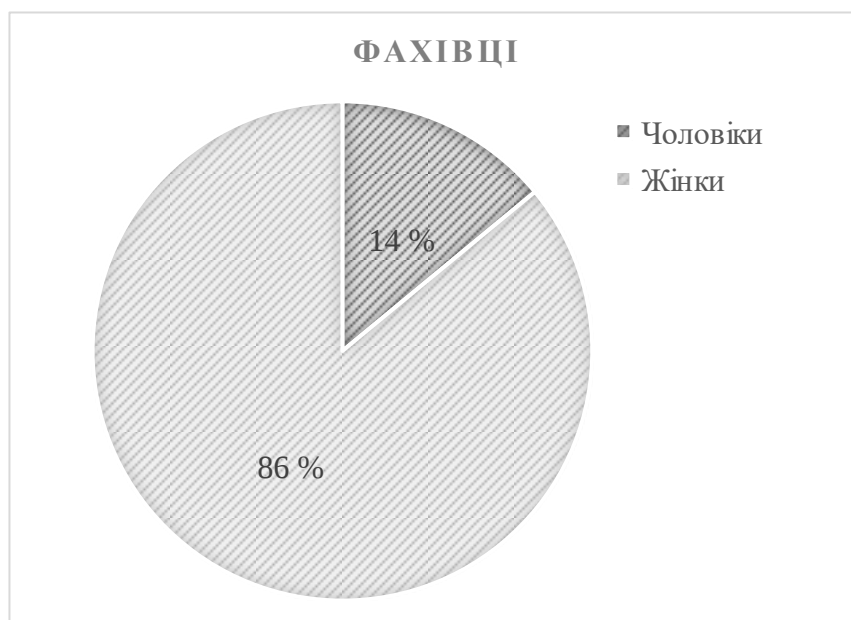


Рис. 3.2. Загальний розподіл досліджуваних фахівців за статтю

Наведені вище дані показують, що переважна більшість працюючих фахівців (86 %) – це жінки; чоловіки складають лише 14 % від загальної вибірки. Така статистика відповідає особливостям працевлаштування чоловіків і жінок в соціономічних професіях.

Вік досліджуваних груп фахівців соціономічних професій – від 19 до 47 років ($M=24,43$; $\sigma=5,59$) (результати аналізу подано у додатку А).

Найбільше досліджуваних знаходиться в вікових межах від 21 до 30 років – близько 67 % від усіх досліджуваних. Приблизно однакова кількість досліджуваних – в віці до 20 років та в межах 31-40 років. Два відсотки вибірки – це особи у віці після 40 років.

3.3. Обґрунтування методичного забезпечення діагностики професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій

У процесі теоретичного вивчення проблеми і науково-експериментальної роботи були застосовані такі загальнонаукові й спеціальні дослідницькі методи:

1. Теоретичні: аналіз наукової літератури за темою дослідження та узагальнення здобутої інформації, системний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

2. Емпіричні методи збору даних.

Відповідно до психологічної моделі, професійна стресостійкість фахівців соціономічних професій детермінується індивідними, особистісними і суб'єктно-діяльними характеристиками та особливостями учбово-професійної діяльності (професійними стрес-факторами). Перелік методик, використаних для їх дослідження, та їхніх шкал, подано у таблиці 3.7.

Таблиця № 3.7

Методики та обсяг досліджень

Показ- ники	№	Назва методики	Кількість показників
Індивідні	1	Шкала психологічного стресу (PSM-25)	1
	2	Бостонський тест стресостійкості	1
	3	Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О. С. Копіна, К. О. Сулова, Е. В. Заїкін)	5
Особистісні	4	Методика діагностики локусу суб'єктивного контролю (Є. Ф. Бажин у співавт.)	7
	5	Діагностика ригідності особистості	2
	6	Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту (Леонгарда-Шмішека)	10
	7	Шкала когерентності (SOC) (А. Антоновського)	4
Суб'єктно-діяльнісні	8	Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн)	3
	9	Копінг-тест Лазаруса (адаптація Т. Л. Крюкової у співавт.)	8
	10	Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. В. Бойко)	1
	11	Методика діагностики ірраціональних установок (Альберта Елліса)	6
Учбово-професійні	12	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмса-Раге)	1
	13	Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко)	5
	14	Діагностика навчального стресу (Ю. В. Щербатих)	7
Всього показників			61

Для дослідження *індивідуальних* характеристик професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій ми користувалися наступними показниками: вік, стать, самооцінка здоров'я, рівень задоволення потреб, умовами та життям в цілому, рівень стресостійкості, рівень психогенного напруження.

Для їх вивчення використані такі емпіричні методи:

- анкета;
- опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemug-Tessier-Fillion) [110, с. 41-43];
- Бостонський тест стресостійкості (Lyle H. Miller and Alma Dell Smith) [558, с. 202-205];
- методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О. С. Копіна, К. О. Сулова, Е. В. Заїкін, [262]), яка включає в себе:
 - шкалу стресу (Л. Рідера);
 - шкалу задоволеності життям у цілому (О. С. Копіної);
 - шкалу задоволеності умовами життя (О. С. Копіної);
 - шкалу задоволення основних життєвих потреб (О. С. Копіної).

Для дослідження *особистісних* характеристик професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій ми враховували наступні характеристики: локус контролю, рівень ригідності, акцентуації характеру, почуття загальної когерентності та його складові: усвідомленість, здійсненість, сенсовність.

Для їх вивчення використовувались такі емпіричні методи:

- особистісний опитувальник УСК (Є. Ф. Бажин у співавт., 1988) [42];
- методика вивчення ригідності [425, с.145-149];
- опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту (Леонгарда-Шмішека) [425, с. 274-281];
- шкала когерентності (SOC) А. Антоновського (адаптація В. Безрукова) [265].

Для дослідження *суб'єктно-діяльнісних* характеристик професійної стресостійкості фахівців професій типу «людина-людина» ми враховували наступні характеристики: ірраціональні мислительні установки, стратегії копінг-поведінки в стресовій ситуації, рівень втрат та надбань персональних ресурсів, індекс ресурсності особистості, тип поведінки особистості в стресовій ситуації.

Для їх вивчення використані такі емпіричні методи:

- опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. В. Бойко) [514];
- копінг-тест Лазаруса, адаптований Т. Л. Крюковою у співавторстві [285];
- методика діагностики ірраціональних установок (А. Елліса) [226];
- опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн) [110].

Для дослідження *особливостей* *учбово-професійної діяльності* майбутніх фахівців соціономічних професій ми враховували наступні характеристики: особливості навчального стресу, рівень стресостійкості та соціальної адаптації, перешкоди у встановленні емоційних контактів.

Для їх вивчення використовувались такі емпіричні методи:

- методика вивчення стресостійкості в навчальній діяльності (Ю. В. Щербатих) [558];
- методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко) [425, с. 184-192];
- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Х. Холмса і Р. Х. Раге [425, с 149-153].

На етапі формувального експерименту використовувався метод соціально-психологічного тренінгу, що був спрямований на розвиток професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Він включав в себе три блоки: інформаційний, діагностичний та корекційний, які

були присутні в проведенні кожного заняття.

Методи обробки емпіричних даних: у дослідженні використано стандартизовані методи статистичної обробки даних із застосуванням програми SPSS версія 21.00 (критерій t-Student для залежних та незалежних груп, однофакторний дисперсійний аналіз, кореляційний, регресійний, факторний аналіз).

Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$).

Таким чином, використані в роботі методи аналізу отриманих даних дозволили нам вивчити особливості професійної стресостійкості у зв'язку з різними рівнями індивідуальності фахівців соціономічних професій.

3.4.1. Методики дослідження індивідних характеристик професійної стресостійкості

Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги

(О. С. Копіна, К. О. Сулова, Є. В. Заїкін)

З метою оцінки рівня психоемоційної напруги у дорослого населення О. С. Копіна, К. О. Сулова та Є. В. Заїкін розробили опитувальник, що включає в себе батарею тестів експрес-діагностики [262]. До опитувальника входять методи експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги і пов'язаних з ним факторів: самооцінка здоров'я; психосоціальний стрес; задоволення життям; задоволення умовами життя; задоволення основних життєвих потреб.

Опитувальник дозволяє виявляти осіб з підвищеним рівнем психоемоційної напруги, що особливо важливо у роботі психолога на підприємствах. Автори методики вказують, що він може бути рекомендований для проведення масових обстежень.

Коротко охарактеризуємо кожну із шкал методики.

Самооцінка здоров'я

Пункт 1 опитувальника вимірює самооцінку здоров'я. Низька самооцінка здоров'я може бути пов'язана з підвищеним рівнем стресу, низькими показниками задоволення життям.

Шкала психосоціального стресу Л. Рідера

Пункт 2 опитувальника представляє собою шкалу психосоціального стресу Л. Рідера. Залежно від отриманого балу психосоціального стресу кожного досліджуваного можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу.

Шкала задоволення життям у цілому О. С. Копіної

Дана шкала оцінює суб'єктивний стан задоволення-незадоволення життям у цілому. Показники задоволення життям у цілому можуть варіювати від -15 до +15 балів. Результат від -15 до -5 балів є показником низького рівня задоволеності життям у цілому, тобто свідчить про стан незадоволення, стрес, песимістичний настрій, про потребу в одержанні психологічної допомоги. Результат від -4 до +4 балів свідчить про середній рівень задоволення життям у цілому. Результат від +5 до +15 балів свідчить про високий рівень задоволення життям у цілому, про психологічне благополуччя й оптимістичне світовідчуття.

Шкала задоволення умовами життя О. С. Копіної

Дана шкала оцінює суб'єктивний стан задоволення умовами життя. Результат нижче 32 балів свідчить про низький рівень задоволення умовами життя в цілому, про низьку якість життя й про потребу в одержанні психологічної допомоги. При результаті від 33 до 46 балів умови життя в цілому оцінюються досліджуваним як задовільні. Результат вище 47 балів свідчить про високий рівень задоволення умовами життя в цілому і є показником високої якості життя.

Якщо за будь-яким із 13 підпунктів досліджуваний набирає 1-2 бали, то представлена в даному підпункті сторона життя може розглядатися як джерело стресу, пережитого досліджуваним. Підпункти шкали, за якими досліджуваний набирає 4-5 балів, варто розглядати як сторони життя, які найбільше задовольняють досліджуваного.

Шкала задоволення основних життєвих потреб О. С. Коніної

Дана шкала оцінює суб'єктивний стан задоволення-незадоволення основних життєвих потреб. Якщо досліджуваний набирає менше 30 балів, це свідчить про низький рівень задоволення основних життєвих потреб, про стрес і необхідність отримання психологічної допомоги. Показник від 31 до 41 бали свідчить про середній рівень задоволення основних життєвих потреб. Показник вище 42 балів свідчить про високий рівень задоволення потреб, про психологічне благополуччя.

Якщо за будь-яким із 11 підпунктів даної шкали досліджуваний набирає 1-2 бали, то представлена в даному підпункті сторона життя (потреба) може розглядатися як джерело незадоволення, стресу, пережитого досліджуваним. Підпункти шкали, за якими досліджуваний набирає 4-5 балів, варто розглядати як сторони життя, які найбільшою мірою задовольняють досліджуваного і є джерелом його підтримки.

Застосування методики дає можливість одержати матеріал для порівняльного аналізу рівня психоемоційної напруги пов'язаних з ним факторів у різних вибірках, а при повторному дослідженні дає можливість оцінювати динаміку психоемоційної напруги.

Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25

Методика призначена для вивчення структури стресових переживань, а саме, соматичних, поведінкових та емоційних стресових відчуттів. Вона була розроблена Лемур-Тесьє-Філіон у Франції; переклад і адаптацію методики виконала Н. Є. Водоп'яною [110, с. 41-43].

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих, в основному, на непрямі оцінки психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, яка переживає стрес, внаслідок чого зникла необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології.

В інтерпретації результатів чим більший показник психічного навантаження, тим вищим є рівень психологічного стресу:

- більше 155 балів – високий рівень стресу – свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги;

- 100-154 балів – середній рівень стресу;

- менше 100 балів – низький рівень стресу – свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень [110].

Бостонський тест стресостійкості

Даний тест був розроблений дослідниками Медичного центру університету Бостона (Lyle H. Miller and Alma Dell Smith) і спрямований на вивчення стилю життя та виявлення стресу. У доступній нам науковій літературі не має інформації про адаптацію, валідність та надійність методики, однак її часто застосовують у дослідженнях.

Результат менше 10 балів свідчить про відмінну стресостійкість; в межах від 11 до 30 балів – про нормальний рівень стресу, який відповідає напруженому життю активної людини; понад 30 балів – свідчить про наявність стресових ситуацій у житті людини; понад 50 балів – недостатню стресостійкість особистості [558, с. 202-205].

3.4.2. Методики діагностики особистісних характеристик професійної стресостійкості

Особистісний опитувальник УСК

(Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд, 1988)

Даний особистісний опитувальник призначений для діагностики інтернальності-екстернальності, тобто, ступеня готовності людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею та навколо неї. Розроблений на основі шкали Дж. Роттера в НДІ ім. Бехтерева і опублікований Е. Ф. Бажиним у співавторстві в 1984 р. [42].

Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Дана версія методики дозволяє оцінити локус контролю за наступними шкалами:

- шкала загальної інтернальності. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями: інтернальний контроль, інтернальну особистість. Низький показник за цією шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю: екстернальний контроль, екстернальну особистість.

- шкала інтернальності в області досягнень. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі домоглися всього того доброго, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому. Низькі показники за шкалою свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомогі інших людей.

- шкала інтернальності в області невдач. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинене почуття суб'єктивного контролю у

відношенні до негативних подій і ситуацій, що виявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях та стражданнях. Низькі показники свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

- шкала інтернальності в сімейних стосунках. Високі показники означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низькі вказують на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, які виникають в його родині.

- шкала інтернальності в області виробничих стосунків. Високі показники свідчать про те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, ставлення в колективі, свого просування і т.д. Низькі вказують на те, що людина схильна приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам на роботі, везінню.

- шкала інтернальності в області міжособистісних стосунків. Високі показники свідчать про те, що людина вважає саме себе відповідальною за побудову міжособистісних стосунків з оточуючими. Низькі вказують на те, що людина схильна приписувати більш важливе значення в цьому процесі обставинам або оточуючим їй людям.

- шкала інтернальності щодо здоров'я і хвороби. Високі показники свідчать про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від її дій. Людина з низькими показниками за цією шкалою вважає хворобу і здоров'я результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед, лікарів.

Таким чином, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Методика вивчення ригідності

Даний тест-опитувальник призначається для вимірювання рівня ригідності особистості. Ригідність (rigidus – жорсткий, твердий) – це індивідуальна особливість психіки, яка виявляється в загальмованості, сповільненості реакцій і мислення людини, в труднощах відмови людини від раніше прийнятого рішення, способу мислення та дії, в інертності, ускладненою здатністю людини до зміни раніше наміченої програми дій в умовах, що змінилися [452, с.145-149].

Іншими словами, ригідність – це неготовність до змін програми дії відповідно до нових ситуаційних вимог; використання суб'єктом неадекватних для даної ситуації стереотипів поведінки, некритичне застосування відомого способу дії, нездатність змінити вибрану одного разу стратегію і т. п. Ригідність включає нездатність людини пристосуватися до нових людей або до нової обстановки навколишнього середовища, відсутність гнучкості в поведінці, труднощі в перебудові сприйняття і уявлень в умовах зміни ситуації.

Методика являє собою перелік тверджень, з якими досліджуваний може погодитися чи ні.

Отримані результати в межах:

- 0-13 балів – свідчать про мобільність випробуваного;
- 14-27 балів – випробуваний проявляє риси ригідності;
- 28-40 балів – дозволяють говорити про ригідність.

Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту

Опитувальник Шмішека (Schmieschek Fragebogen), опублікований в 1970 році, є реалізацією типологічного підходу до вивчення особистості.

Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуйованих особистостей» К. Леонгарда [308]. Основні риси складають стержень, ядро особистості. У випадку, якщо риси є яскраво вираженими, вони стають акцентуацією характеру. Відповідно, особистості, у яких основні риси

яскраво виражені, названі Леонгардом «акцентуйованими».

Виділені К. Леонгардом 10 типів акцентуйованих особистостей можна віднести до двох груп: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязкий, циклотомічний, афективний, емотивний) [308].

Опитувальник містить 10 шкал, відповідно до десяти виділених К. Леонгардом типів акцентуйованих особистостей, і складається з 88 питань, на які необхідно відповісти «так» або «ні» [452, с. 274-281]. Хоча за деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина від 12 балів, ми, на основі практичного застосування опитувальника, вважаємо, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру є акцентуйованою.

Шкала когерентності (SOC) А. Антоновського

Опитувальник «Шкала когерентності» розробив А. Антоновський для визначення почуття когерентності та його складових, яке є основним поняттям його салютогенетичної концепції. Він був адаптований в Інституті геронтології АМН України під керівництвом В. Безрукова [265, с. 132-134].

Почуття когерентності розглядають як стрижневий елемент психологічного здоров'я, а також як потенційну гарантію адекватності копінг-поведінки [572]. Почуття когерентності, тобто взаємозв'язку усього, що відбувається, – це глобальна орієнтація особи, вражаюча міра проникнення і стабільності динамічного почуття упевненості в тому, що стимули, що походять від внутрішнього і зовнішнього оточення впродовж життя, є структурованими, передбачуваними і з'ясовними; людині доступні ресурси, що задовольняють вимоги стимулів; потреби є викликами, які варті вкладення сил і енергії.

Почуття когерентності, відповідно до теорії А. Антоновського, має три складові:

- почуття усвідомленості (comprehensibility), що полягає в здобуванні людиною систематизованої всебічної інформації, яка сприяє формуванню у неї відчуття, що вона зможе її оцінити, зрозуміти, передбачити;
- почуття здійсненості (manageability) іншими словами, це впевненість у тому, що людина має достатньо ресурсів, щоб впоратися з різними життєвими та стресовими ситуаціями;
- почуття сенсовності (meaningfulness) – людина усвідомлює, що її життя має смисл, і вона є причетною до всього, що відбувається.

Методика являє собою перелік з 29 тверджень, відповіді на які за 7-бальною шкалою визначають рівень вираження кожної з трьох складових відчуття когеренції.

Отриманий загальний показник в межах:

- менше 80 балів – свідчать про те, що оточуючий світ є незрозумілим для досліджуваного;
- 81-145 балів – не зовсім зрозумілим;
- 146-203 бали – добре зрозумілим.

3.4.3. Методики дослідження суб'єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості

Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн)

Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (автори Н. Водоп'янова, М. Штейн) діагностує співвідношення і динаміку персональних ресурсів людини за певний заданий часовий проміжок [110]. Він розроблений на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфолла [621]. З його допомогою виробляється оцінка тимчасової (за останній рік-два) взаємодії втрат і надбань особистісних ресурсів.

Ресурси – це те, що є цінним для людини і допомагає адаптуватися до стресових ситуацій або долати стреси в житті. У контексті пропонованої методики ресурси розуміються як значні матеріальні засоби (матеріальний дохід, будинок, транспорт, одяг) і нематеріальні конструкти (бажання, цілі, система вірування, ідеї, переконання), зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні – самоставлення і світогляд (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.), стан душевного і фізичного благополуччя, вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання реальних або передбачуваних стресів життя.

Відповідно до ресурсної концепції С. Хобфолла [621], психологічний стрес і ризик хвороб адаптації виникає при порушенні балансу між втратою і придбанням персональних ресурсів. Психологічний стрес розвивається в ситуаціях трьох типів:

- ситуації, що становлять загрозу втрати ресурсів;
- ситуації фактичної втрати ресурсів;
- ситуації відсутності адекватного відшкодування витрачених ресурсів, коли вкладення особистих зусиль або не можливе для досягнення бажаного результату, або значно перевищує одержуваний результат.

Ресурсні концепції психологічного стресу пов'язують адаптаційні можливості людини і стійкість до стресогенних життєвих обставин з наявністю особистісних (соціально-психологічних) ресурсів. У даному опитувальнику підраховується індекс ресурсності як частка від ділення суми балів «надбань» на суму балів «втрат». Чим більший індекс ресурсності, тим більше збалансовані життєві розчарування і досягнення та вищий адаптаційний потенціал особистості, менша стресова вразливість.

Інтерпретація індексу ресурсності може бути проведена відповідно до рівнів «ресурсності». Для вивчення зв'язків з іншими показниками стресостійкості ми використовували показники «втрати ресурсів» і «придбання ресурсів», відповідно, рівні сумі балів за першою і другою частиною опитувальника.

Методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса

Американський когнітивний терапевт Альберт Елліс стверджував, що всі люди схильні до побудови нелогічних ірраціональних мислинневих комбінацій, для діагностики яких він створив методику, що дозволяє виявити у людини саме ці ірраціональні установки, усвідомити їх негативний вплив на емоції і, таким чином, наблизити людину до стану емоційного благополуччя. Він вважав, що люди поєднують у собі раціональне і нераціональне, а наші думки і емоції – не роздільні. Емоції супроводжують мислення, а емоційні чи психологічні порушення є результатом ірраціонального і нелогічного мислення.

За своєю біологічною природою люди схильні до ірраціонального мислення [226]. Джерелом цих порушень, на думку А. Елліса, є система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна, як правило, в дитинстві від значущих дорослих. Ці порушення А. Елліс назвав ірраціональними установками.

Методика діагностики ірраціональних установок складається з 50 питань, на підставі яких сформульовано 6 шкал, з яких 4 шкали є основними і відповідають 4 групам ірраціональних установок мислення, виділених автором:

- катастрофізація;
- надмірна вимогливість до себе;
- надмірна вимогливість до інших;
- оціночна установка [226].

В інтерпретації результати шкали менше 15 балів свідчать про яскраву

вираженість і наявність ірраціональних установок, які зумовлюють стреси; в межах від 15 до 22 балів – про наявність ірраціональної установки і середню ймовірність виникнення і розвитку стресу; вище 22 пунктів – про відсутність ірраціональних установок. Коротко охарактеризуємо кожну зі шкал.

Шкала катастрофізації відображає сприйняття людьми різних несприятливих подій. Низький бал за цією шкалою свідчить про те, що людині властиво оцінювати кожну несприятливу подію як жахливу і нестерпну, водночас низький бал свідчить про зворотне.

Таким чином, ця шкала характеризується різким перебільшенням негативного характеру явища або ситуації і відображає ірраціональне переконання в тому, що в світі є катастрофічні події, які знаходяться поза будь-якою системою оцінки. Установка виявляється у висловлюваннях, які мають вкрай негативний характер. Для трансформації даної ірраціональної установки варто свідомо замінити у своїх переконаннях надзвичайно негативну оцінку ситуації, яка не базується на реальних фактах, і виробляти у себе об'єктивний погляд на ситуацію.

Показники шкал «надмірна вимогливість до себе та надмірна вимогливість до інших» вказують на наявність або відсутність надмірно високих вимог до себе і до інших. Центральною ідеєю установки є ідея обов'язку. Саме слово «повинен» є мовною пасткою. Зміст слова «повинен» – тільки так і ніяк інакше. Тому слова «повинен», «повинні» і їм подібні визначають ситуацію, де відсутня будь-яка альтернатива. Робота установки повинності неминуче призводить до появи стресу, гострого чи хронічного.

Установка виявляється у трьох сферах:

- надмірна вимогливість до себе – те, що я повинен іншим. Наявність такого переконання може служити джерелом стресу;
- надмірна вимогливість до інших – те, що повинні мені інші. Така установка є дуже сильним джерелом стресу, оскільки ніколи і ні у кого в

житті, за всю історію людства, не було такого оточення, яке б завжди і в усьому виправдовувало наші очікування.

- третьою сферою установки надмірної вимогливості є вимоги, які висувають до оточуючого світу – те, що «повинні» нам природа, уряд тощо. Для трансформації цих ірраціональних установок варто змінити внутрішнє ставлення до багатьох явищ свого життя з «повинен» на «хотілося б», і це позбавить особистість від руйнівних і безплідних переживань.

- *Шкала «оціночна установка»* вказує на те, як людина оцінює себе та інших. Наявність такої установки може свідчити про те, що людині властиво оцінювати не окремі риси або вчинки людей, а особистість в цілому. Таке оцінювання має ірраціональний характер, бо окремий аспект людини ототожнюється з усією особистістю.

Дві інші шкали методики:

- *оцінка фрустраційної толерантності особистості* – відображає ступінь фрустрації, тобто, показує рівень стресостійкості особистості;

- ключовим моментом установки, що стосується *самооцінки і раціональності мислення* є те, що людині властиво оцінювати не окремі риси або вчинки, а особистість в цілому. Мислення таких людей характеризується ірраціональною позицією – все або нічого – і дихотомічністю.

Копінг-тест Лазаруса, адаптований

Т. Л. Крюковою у співавторстві

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, тобто, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою дослідження копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році, додатково стандартизована в НППІ ім. Бехетерева Л. І. Вассерманом, Б. В. Іовлевою, Є. Р. Ісаєвою, Е. А. Трифоновою, О. Ю. Щелковою, М. Ю. Новожиловою [285].

За ступенем конструктивності копінг-механізми поділяються на три групи:

- а) конструктивні (планування рішення, самоконтроль, пошук соціальної підтримки),
- б) відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка),
- в) неконструктивні (конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення).

Коротко охарактеризуємо кожну з цих шкал.

Конфронтація

Стратегія конфронтації припускає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, які виникли. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості та конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги.

Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості опиратися труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

Позитивні сторони даної стратегії: можливість активного протистояння труднощам і стресогенним впливам. Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

Дистанціювання

Стратегія дистанціювання припускає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного залучення в неї. Характерним є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, гумору, знецінення та т. п.

Позитивні сторони даної стратегії: можливість зниження суб'єктивної значущості важко вирішуваних ситуацій та запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Негативні сторони: ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Самоконтроль

Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самоволодіння. При виразній перевазі стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання і спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про боязнь саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

Позитивні сторони даної стратегії: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Негативні сторони: труднощі у вираженні переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

Пошук соціальної підтримки

Стратегія пошуку соціальної підтримки припускає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку

інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерними для неї є орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, порад, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, які володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці виявляється у прагненні бути вислуханим, отримати емпатійну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

Позитивні сторони даної стратегії: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та / або надмірних очікувань у відношенні до оточуючих.

Прийняття відповідальності

Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення, у частині випадків – з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні ця стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовності аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невинуватної самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

Позитивні сторони цієї стратегії: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів. Негативні сторони: можливість не обґрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності.

Втеча-уникнення

Стратегія втечі-уникнення припускає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за

типом уникнення: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання і т. п. При виразному переважанні стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій з вирішення труднощів, які виникають, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісної емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та в гострих стресогенних ситуаціях.

Позитивні сторони цієї стратегії: можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу. Негативні сторони: неможливість розв'язання проблеми, вірогідність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій щодо зниження емоційного дискомфорту.

Планування вирішення проблеми

Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони цієї стратегії: можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

Позитивна переоцінка

Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного

переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Позитивні сторони цієї стратегії: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

Максимальне значення за кожною шкалою, яке може набрати випробуваний з усіх запитань шкали, дорівнює 18 балам. Отримані результати в межах:

- 0-6 балів свідчать про низький рівень напруги, адаптивний варіант копіngu;
- 7-12 балів – середній, адаптаційний потенціал особистості;
- 13-18 балів – висока напруженість копіngu, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. В. Бойко)

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, автором якого є В. В. Бойко, – це самоописова шкала, призначена для виявлення стереотипу поведінки, характерного для людини у важких стресогенних ситуаціях. Методика дозволяє виявити три типи поведінки: А (стресогенний), В (стресостійкий) та проміжний тип А/В.

Встановлено, що певний стереотип поведінки в стресовій ситуації, так званий тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і власне певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато з них різко рухаються, відчують швидкоплинність часу, нетерплячі, орієнтуються на успіх, гостроконкурентні.

Водночас, у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Вони вирізняються, навпаки, браком агресивності в міжособових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони, зазвичай, не схильні до змагання, неспішні, мають спокійний характер.

Набрана сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення в межах:

- від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А;
- від 39 до 75 балів – відповідно тип В;
- від 76 до 99 –проміжний тип А/В.

3.4.4. Методики діагностики характеристик навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмса і Раге)

Науковці Холмс і Раге (США), вивчаючи залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів, прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам, зазвичай, передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів, залежно від ступеня її стресогенності [425, с 149-153].

Досліджуваним пропонувалося уважно прочитати весь перелік подій, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Далі слід зазначити ті події і ситуації, які за останній рік відбувалися у їхньому житті. Якщо яка-небудь ситуація виникала у досліджуваних частіше одного разу, то додатково

зазначалася кількість таких подій. Підсумкова сума відбиває (в цифрах) ступінь стресового навантаження та одночасно визначає ступінь опірності стресу:

- 50-199 балів – високий рівень,
- 200-299 балів – межовий рівень,
- 300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

***Методика діагностики «перешкод» у встановленні
емоційних контактів (В. В. Бойко)***

Звертаючись до цієї методики можна дослідити емоційні перешкоди у встановленні емоційних контактів, тобто, визначити чинники комунікативних бар'єрів, пов'язаних з емоційною сферою [425, с. 184-192]. Вона дає змогу виявити наступні «перешкоди» у встановленні емоційних контактів:

- невміння керувати емоціями, дозувати їх;
- неадекватний прояв емоцій;
- негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій;
- домінування негативних емоцій;
- небажання зближатися з людьми на емоційній основі.

Сума набраних балів може коливатися в межах від 0 до 25. Чим вища сума балів, тим очевидніша емоційна проблема досліджуваного у повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить про нещирість у відповідях або неадекватне бачення себе зі сторони.

Якщо набрана сума балів: не більш 5 балів – емоції зазвичай не заважають спілкуватися з партнерами; 6-8 балів – у досліджуваного можливі деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні; 9-12 балів – свідчення того, що емоції, певною мірою, ускладнюють взаємодію з партнерами; 13 балів і більше – емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми, можливо, досліджуваний схильний до певних дезорганізуючих реакцій або станів.

Методика діагностики навчального стресу (Ю. В. Щербатих)

Дана методика, розроблена Ю. В. Щербатих, є самоописовою шкалою, яка дозволяє виявити:

- вклад окремих проблем в загальній картині навчального стресу;
- рівень стресу за останні три місяці навчання;
- прояви стресу в навчальній діяльності;
- прийоми зняття стресового напруження;
- рівень та основні ознаки екзаменаційного стресу.

Отримані результати можна порівняти з даними студентів 1-3 курсів гуманітарних напрямків, отриманими Ю. В. Щербатих (2006):

№ п/п	М	№ п/п	М	№ п/п	М	№ п/п	М
1.1	4,8	1.9	2,7	3.1	4,0	3.9.	3,9
1.2	3,4	1.10	31	3.2	4,7	3.10.	2,6
1.3	4,1	1.11	3,8	3.3	3,8	3.11	2,6
1.4	5,0	1.12	2,5	3.4	3,5	3.12	2,1
1.5	5,0	1.13	3,3	3.5	4,4	3.13	3,2
1.6	3,4	1.14	3,6	3.6	3,8	3.14	2,8
1.7	3,6	1.15	5,3	3.7	2,9	3.15	4,9
1.8	3,6			3.8	4,5	3.16	5,0

Автором методки виявлено, що середній показник екзаменаційного стресу студентів (п. 5) складав 6,0+0,35 балів (Ю. В. Щербатих, 2006).

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дисертації подано загальну стратегію емпіричного дослідження особливостей професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Представлено методику, основні етапи та вибірку

дослідження.

Дослідження особливостей професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій здійснено в чотири основні етапи. *На першому* етапі проведено теоретично-методологічний аналіз проблеми становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців, розроблено теоретичний підхід і методологію для дослідження; *на другому* – здійснено відбір і апробацію психодіагностичного інструментарію, проведено діагностику психологічних особливостей професійної стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій, здійснювалась статистична обробка отриманих результатів, інтерпретація емпіричних даних; *на третьому* – проводилось вивчення ефективності авторської програми розвитку професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій; *на четвертому* здійснено узагальнення результатів дослідження, розроблено психодіагностичний алгоритм прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Загальна кількість досліджуваних, що брали участь в експерименті, складає 1745 студентів та 270 працюючих фахівців соціономічних професій.

Для дослідження індивідуальних характеристик професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій ми враховували вік, стать, самооцінку здоров'я, рівень задоволення потреб, умовами та життям в цілому, рівень стресостійкості, рівень психогенного напруження.

Для дослідження особистісних характеристик професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій ми вивчали локус контролю, рівень ригідності, акцентуації характеру, загальне почуття когерентності та його складові – усвідомленість, здійсненість, сенсовність.

Для дослідження суб'єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості ми досліджували стресогенні стилі мислення, стратегії копінг-поведінки в стресовій ситуації, рівень втрат та надбань персональних ресурсів, індекс ресурсності особистості, тип поведінки особистості в

стресовій ситуації.

Для дослідження особливостей навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій ми враховували особливості навчального стресу, рівень стресостійкості та соціальної адаптації, перешкоди у встановленні емоційних контактів.

В роботі подано короткий опис психодіагностичних інструментів, засосованих у психологічному дослідженні.

Результати дослідження, які представлені в 3 розділі дисертації, знайшли відображення в таких основних публікаціях автора:

Статті в наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Дубчак Г. М. Структура професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. – К., 2013. – Том V, вип. 13. – С. 91-98.
2. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі/ Г. М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. – Вип. 649 : Педагогіка та психологія. – С. 39-47.

Навчальні посібники:

3. Практикум з психології : навч. посіб. / уклад. Г. М. Дубчак [та ін.] ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2006. – 360 с.
4. Дослідження особистості : практикум із загальної психології / уклад. Г. М. Дубчак, Н. Г. Рудюк ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2005. – Ч. 1. – 2005. – 80 с. – Ч. 2. – 2005. – 76 с.
5. Дослідження емоційно-вольової сфери : практикум із загальної психології / уклад. Н. Г. Рудюк, Г. М. Дубчак ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2005. – 65 с.