

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ МУЗИКАНТІВ

Професійна діяльність музиканта належить до найбільш емоційно напружених видів праці. Через постійний вплив стресових факторів під час концертів вона вимагає від фахівця уміння розуміти власні емоції та управляти своїм емоційним станом. Якщо музикант-виконавець не володіє навичками емоційної саморегуляції, емоційною стійкістю, то наслідком довготривалого стресу може стати навіть емоційне вигорання.

Важливу роль у процесі професійної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» відіграє формування готовності до концертного виступу, яка забезпечується не тільки відповідним рівнем технічної підготовки, вивченням матеріалу концертної програми, а також достатньо високим рівнем стресостійкості.

На жаль, у закладах вищої освіти при підготовці студентів спеціальності «Музичне мистецтво» приділяється дуже мало уваги формуванню психологічної готовності майбутніх музикантів до публічних виступів. Саме тому проблема розвитку стресостійкості як складової професійної підготовки фахівців музичного мистецтва є надзвичайно актуальною.

Психологічні особливості стресостійкості особистості розкрито у наукових дослідженнях: теорії стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман та ін.); стресових ситуацій (А. Бодальов, Ф. Василюк, Л. Виноградова, Л. Дика, С. Суботін, Г. Фоменко та ін.); емоційної (Л. Аболін, В. Писаренко та ін.) і психологічної стійкості (Е. Крупник, Е. Лебедева та ін.), стресостійкості (А. Баранов, В. Бодров, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Обозов та ін.), індивідуальної стійкості до стресу (Б. Величковський та ін.), де схарактеризована роль фізіологічних і психічних передумов формування стресостійкості особистості.

Психологічним аспектам музично-виконавської діяльності присвячені роботи відомих науковців: Л. Бочкар'єв, В. Петрушин, Р. Сулейманов, Г. Ципін та ін. Психологічні засади проблеми підготовки майбутніх музикантів-виконавці також досліджували: Е. Афанасьєва, Л. Ауер, І. Бойчук, Т. Доценко, Д. Зуєв, В. Крива, Д. Кутіна, І. Парфентьєва, Г. Саїк, М. Чаплак, Я. Чаплак.

У науково-психологічній літературі поняття «стресостійкість» учені пов'язують зі здатністю особистості протистояти стресу. У психологічному словнику за редакцією Н. Побірченко стрес визначається як «стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища» [6, с. 298].

Психологічне обґрунтування природи стресу представлено в працях Р. Лазаруса, де поняття витлумачене як «емоційний стрес», що є реальною небезпекою або загрозою для життєдіяльності людини. Важливими в контексті нашого дослідження є висновки Р. Лазаруса

про те, що подолання стресу більш значуще, ніж його природа, величина або частота впливу; чинником стресу стає не середовище, а лише те, що людина оцінює як певну загрозу [4].

О. Поліщук наголошує, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Він виокремив три психологічні компоненти стресостійкості: соціальний, поведінковий та особистісний. Дослідник вважає, що найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу є саме особистісний компонент [7].

Р. Шевченко тлумачить стресостійкість як комплексну (інтегральну) властивість особистості, яка допомагає зберігати адекватний психічний стан, досягати ефективності діяльності в ситуаціях підвищеного емоційного, фізичного, когнітивного й регулятивного напруження [8].

О. Олійник доводить, що стресостійкість залежить від оцінювання своїх можливостей, від ступеня довіри до себе: що вищий ступінь довіри до себе, то вище протистояння стресу [5].

На думку В. Берзінь, на стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [1].

М. Кудінова трактує стресостійкість як сукупність вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей особистості. Показниками стресостійкості вона визначає емоційну стійкість, самоконтроль, саморегуляцію, психологічну стійкість, фрустраційну толерантність [3].

Л. Котова розглядає структуру емоційної стійкості майбутніх учителів музики як засіб їх інструментально-виконавської надійності. На думку дослідниці, емоційна стійкість студентів музично-педагогічних факультетів має динамічну побудову і поєднує фізіологічний, психологічний, психофізіологічний, соціально-психологічний рівні організації психічного стану особистості. Основними компонентами емоційної стійкості Л. Котова визначає такі: адекватність емоційної оцінки ситуації (відповідність емоційних реакцій), гармонійність між усіма параметрами діяльності в емоціогенних умовах, емоційна реактивність, здатність регулювати емоційні стани [2].

Отже, стрес – це емоційний стан напруги, який виникає під дією стресогенних фізичних або психологічних факторів. Розмежовують зовнішні (об'єктивні, що викликають в людини стан напруги) та внутрішні (суб'єктивні, що є виявами внутрішнього психічного стану) стресори.

Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, емоційних,

особистісних властивостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресовим факторам, переносити емоційні навантаження без негативних наслідків для власного здоров'я, оточуючих людей і своєї професійної діяльності.

З огляду на особливості творення музичного образу та виконання музичних творів під час концертів, діяльність музиканта належить до найбільш стресогенних професій, тому постає необхідність формування у майбутніх музикантів навичок емоційної саморегуляції, емоційного контролю, що забезпечить високий рівень стресостійкості особистості в умовах підвищеного емоційного напруження.

Цілеспрямований розвиток стресостійкості в студентів-майбутніх музикантів можна здійснювати в процесі вивчення різних психологічних навчальних дисциплін в закладах вищої освіти, а також шляхом залучення їх до соціально-психологічних тренінгів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Берзін В. І. Основи психогігієни. Київ : Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
2. Котова Л. М. Проблема розвитку емоційної стійкості майбутніх учителів музики. Рідна школа. 2000. № 11. С. 39–41.
3. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1 (45). С. 156–173.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної стресостійкості. Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. 2004. № 617. С. 96–100.
6. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. 336 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_I_L.pdf (дата звернення: 20.09.2021).
7. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 29-30 грудня 2013 р.). Переяслав-Хмельницький, 2013. С. 152-154. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 20.09.2021).
8. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок - державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с. URL: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/ShevchenkoR_avtoref_pas.pdf (дата звернення: 20.09.2021).

Бобало Світлана

Науковий керівник – асист. Чин Руслана

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ

В умовах пандемії життєдіяльність людини неможлива без максимальних навантажень, гострого суперництва, напруженої боротьби, постійних переживань успіху або невдач, всього того, що складає семантику поняття «стрес». Безперервні змінні умови соціального середовища спричинюють необхідність формування якостей, що підвищують стійкість психіки до дії інтенсивних внутрішніх та зовнішніх подразників, тобто до дії стресорів. Великого значення набуває схильність кожної людини до дії зростаючої кількості різноманітних стресогенних чинників, що нерідко приводить до стресових ситуацій, причому часто з негативними