

Олег Купер

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

olegikuper@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Вивчення людських проблем є важливим компонентом підготовки майбутніх фахівців у галузі психології, соціальної роботи та інших соціономічних професій. Проте цей процес нерідко супроводжується високим рівнем емоційного навантаження, що може впливати на психічне здоров'я студентів та їхню здатність до ефективної професійної діяльності в майбутньому. Особливо це актуально для сучасного суспільства, яке стикається з численними соціально-психологічними викликами.

З серйозним емоційним навантаженням зустрічаються студенти, які вивчають проблеми інших людей, через їхню природну здатність до емпатії та співчуття. Як наголошував Р. Лазарус, стрес є не лише наслідком об'єктивних обставин, але й суб'єктивного їхнього сприйняття та оцінки. Таким чином, студенти, занурюючись у життєві труднощі своїх клієнтів чи пацієнтів, нерідко переживають психологічну ідентифікацію, коли починають уявляти себе в подібних ситуаціях. Це ідентифікація активує механізми емоційного перенавантаження, що може призводити до тривожності, стресу, депресивних станів, втрати мотивації та навіть професійного вигорання [11].

Важливе місце в дослідженні причин розвитку тривожності та стресу посідають і наукові праці М. Селігмана, в яких розглядається поняття «навченої безпорадності». Дослідник підкреслює, що студенти, які часто зустрічаються з непереборними проблемами інших людей, можуть втратити відчуття контролю над ситуаціями, що, у свою чергу, підсилює стресові реакції [10].

Крім того, як відзначають дослідники Н. Бурбан та І. Гузенко, специфіка роботи з людськими проблемами часто включає переробку негативного емоційного досвіду, що накопичується у студентів і поступово формує хронічний стрес [2].

На додаток до цього, М. Шпак наголошує, що без навичок саморефлексії та емоційної регуляції ризик емоційного виснаження суттєво зростає [9].

Дослідження Т. Гурлевої та Н. Журавльової також додають, що довіра до власних ресурсів є критично важливою для зменшення емоційного навантаження. Вони підкреслюють, що формування впевненості в собі через особистісний розвиток та соціальну підтримку здатне створити емоційну «подушку», яка зменшує вплив стресу [3].

Не менш вагомим є внесок О. Когут, яка розглядає емоційне навантаження як компонент інтегрального досвіду особистості. На думку науковиці, у студентів, що вивчають складні життєві обставини, емоційне виснаження може бути пов'язане із відсутністю ефективних механізмів когнітивної оцінки стресу та недостатньо розвиненим емоційним інтелектом [4].

За даними досліджень Н. Бурбан та І. Гузенко, високий рівень стресу може негативно впливати на мотивацію, когнітивні здібності та здатність студентів адаптуватися до навчального процесу. Крім того, недостатній розвиток навичок саморегуляції у студентів поглиблює проблеми, пов'язані зі стресом [2].

З огляду на вище зазначені аспекти, особливої актуальності набуває обґрунтування практичних підходів, спрямованих на розвиток стресостійкості у студентів – майбутніх психологів. Проблема розвитку стресостійкості у студентів – майбутніх психологів привертає увагу багатьох вітчизняних дослідників (М. Білова, Г. Бойко, Н. Бурбан, І. Гузенко, Т. Гурлева, Н. Журавльова, Т. Козлова, О. Кравцова, Є. Мартиненко, О. Михайлова, Л. Мороз, Я. Плужник, Н. Підбуцька, О. Сафін, В. Чернова, С. Шарафутдінова та ін.)

Зокрема, Т. Гурлева та Н. Журавльова фокусують свою увагу на важливості соціальної підтримки у розвитку стресостійкості майбутніх психологів, і зазначають, що довіра до себе та опора на соціальні ресурси допомагають

знижувати рівень емоційного навантаження. Спільна робота з наставниками та колегами є важливим фактором емоційної стабільності [3].

Г. Бойко, Т. Козлова та С. Шарафутдінова розробили комплексну програму самостійної роботи здобувачів вищої освіти, спрямовану на розвиток їх стресостійкості та збереження здоров'я, яка передбачає використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання [1].

В. Чернова, акцентуючи увагу на тому, що стресостійкість є важливим фактором у навчанні та професійній самоактуалізації майбутніх психологів, наголошує, що її розвиток може позитивно впливати на їхню професійну діяльність та досягнення цілей у майбутньому. Дослідниця обґрунтовує дієвість програм розвитку стресостійкості та їх впровадження в освітній процес для майбутніх психологів [8].

Заслуговує на увагу розроблена О. Михайловою корекційно-розвивальна програма, спрямована на розвиток стресостійкості особистості шляхом усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, вироблення навичок самоконтролю та вміння виявляти негативні імпульси у поведінці через оволодіння навичками ефективного подолання стресу [5].

Не менш цікавим є підхід Л. Мороз та О. Сафіна, які розробили дворівневу модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, яка включає процесуальний та диспозиційний виміри. Процесуальний вимір передбачає використання здобутих навичок стресостійкості, перебуваючи безпосередньо у стресогенній ситуації, а диспозиційний – оптимізацію сприйняття загалом, покращення загального психоемоційного стану. Для покращення рівня стресостійкості на диспозиційному рівні дослідники пропонують використовувати техніки КПТ, арт-терапії та гештальт-терапії [6].

О. Овчиннікова та Н. Підбуцька дієвими психологічними інструментами розвитку стресостійкості у майбутніх психологів називають методи гештальт-терапії, які забезпечують розвиток навичок саморегуляції організму та

відновлення психологічного балансу у постійно змінних умовах навколишнього середовища [7].

Таким чином, здійснений нами теоретичний аналіз дозволив умовно виділити основні підходи до розвитку стресостійкості у студентів – майбутніх психологів:

- соціальна підтримка – базується на довірі до себе та опорі на соціальні ресурси, а також на спільній роботі з наставниками та колегами, які допомагають знижувати рівень емоційного навантаження;

- розвиток навичок саморегуляції – проведення тренінгів з управління стресом та використання методик релаксації, які допомагають студентам справлятися з негативними наслідками емоційного навантаження;

- рефлексія – розвиток у студентів здатності аналізувати власні переживання та відділяти їх від професійної діяльності сприяє зниженню рівня стресу.

Високий рівень емоційного навантаження є невід'ємною складовою професійної підготовки фахівців з вивчення людських проблем. Проте застосування практичних стратегій, спрямованих на розвиток стресостійкості та саморегуляції, може значно зменшити його негативний вплив. Попри важливість дослідження проблеми розвитку стресостійкості у студентів – майбутніх психологів, сьогодні ще немає однастайності у поглядах вчених щодо вибору найбільш ефективних методів та підходів. А отже, ця тема потребує подальшого теоретичного та практичного осмислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російськоукраїнської війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ. 2022. С. 17 – 19

2. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. №1. 2019. С. 105–116.
3. Гурлева Т., Журавльова Н. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія “Психологія”*. 2022. Т. 33. № 72. С. 76–82.
4. Когут О. Інтерпретація категорії стресостійкості в психології. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*, Т.7, № 1, С. 79 - 89
5. Михайлова О. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Корекційно-розвиткова програма. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
6. Мороз Л., Сафін О. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. С. 48 – 53
7. Овчиннікова О., Підбуцька Н. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх психологів методами гештальт-терапії. *Теорія і практика управління соціальними системами*. №4. 2023. С.54 – 64
8. Чернова В. Стресостійкість майбутніх психологів як фактор успішного навчання та професійної самоактуалізації. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. Матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). 2023. С. 261 – 263
9. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус: науковий журнал. Гельветика*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
10. Abramson L. Y., Seligman M. E., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans : critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. Vol. 87. P. 49-74.
11. Lazarus Richard S. The Psychology of Stress and Coping. *Issues in Mental Health Nursing*. Vol. 7, 1985. Issue 1-4. Pp. 399-418.