

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Клименко С. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Прокоф'єва О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні соціальні умови, позначені воєнними викликами, нестабільністю та швидкою динамікою суспільних змін, підвищують рівень стресогенності в усіх сферах життєдіяльності. Це безпосередньо позначається на формуванні особистості представників соціономічних професій, зокрема студентів спеціальності «Психологія», для яких уміння зберігати емоційну рівновагу й діяти в умовах невизначеності є необхідною професійною компетентністю.

Процес професійного становлення майбутнього психолога не зводиться лише до засвоєння теорії чи набуття практичних умінь. Він охоплює поступове формування системи особистісних цінностей, професійних установок і внутрішньої готовності працювати в умовах високої емоційної напруги. Адже коли рівень стресостійкості низький, це швидко проявляється у втомі, емоційному виснаженні, втраті мотивації до навчання та самовдосконалення. Тому формування навичок конструктивного подолання стресу має стати одним із ключових напрямів підготовки психологів, адже саме від цього залежить якість і надійність їхньої подальшої професійної діяльності.

Поняття «стресостійкість» має міждисциплінарний характер і розглядається у межах психології, психофізіології, педагогіки та соціальної психології. Класичні уявлення про стрес належать Г. Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку

вимогу, що порушує його рівновагу [2, с. 93]. Р. Лазарус розвинув цю концепцію, запропонувавши когнітивно-оцінкову модель стресу, відповідно до якої індивідуальне сприйняття ситуації як загрози або виклику визначає інтенсивність напруження і способи його подолання [1, с. 35].

Наразі стресостійкість трактується як інтегральна властивість особистості, що забезпечує можливість підтримувати оптимальний рівень психічного функціонування за наявності стресових впливів. М. Шпак визначає її як комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних і вольових якостей, що дозволяють людині ефективно протистояти стресу [4, с. 200]. Л. Смольська розглядає її як полісистемну властивість, що об'єднує індивідуальні, особистісні та суб'єктні характеристики, які забезпечують збереження продуктивності діяльності в умовах емоційного тиску [3, с. 115].

Для студентів спеціальності «Психологія» здатність зберігати стресостійкість має виняткове значення. Майбутня робота психолога передбачає постійну взаємодію з людьми, які переживають складні життєві обставини – кризи, втрати, травми. У таких ситуаціях особливо важливо не втрачати внутрішню рівновагу, не піддаватися емоційному впливу клієнта, але при цьому залишатися уважним, розуміти та розділяти емоційний стан іншої людини.

Психологічна структура стресостійкості є багаторівневою та охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, мотиваційний та соціально-підтримувальний компоненти [2, с. 92].

1. Когнітивний компонент. Йдеться про те, як людина усвідомлює й оцінює стресову ситуацію.

2. Емоційно-вольовий компонент. Відображає внутрішню стабільність, самоконтроль і здатність до емоційної саморегуляції.

3. Поведінковий компонент. Полягає у виборі дієвих стратегій подолання стресу: асертивність, гнучка комунікація, професійна дистанція за збереження чуйності.

4. Мотиваційний компонент. Виражає внутрішню готовність долати труднощі без втрати інтересу до професії; вища смислова й професійна мотивація знижує ризик дезадаптивного реагування.

5. Соціально-підтримувальний компонент. Це здатність вибудовувати продуктивні взаємини з однокурсниками, викладачами, супервізорами, звертатися по допомогу й надавати її іншим.

Якщо студент не має достатніх навичок саморегуляції, це може призвести до зростання тривожності, фрустрації чи уникання професійно складних завдань. Тому розвиток стресостійкості доцільно розглядати як передумову професійної надійності.

Емпіричне дослідження було проведене серед 30 студентів-психологів віком від 19 до 25 років, серед яких 18 осіб навчалися на бакалавраті (2–4 курси) і 12 – на першому курсі магістратури. Для вивчення особливостей стресостійкості застосовувалися «Тест життєстійкості» С. Мадді, шкала сприйманого стресу PSS-10 (S. Cohen) та опитувальник копінг-стратегій Brief COPE. Оброблення даних здійснювалося за допомогою описової статистики, t-тесту для незалежних вибірок і кореляційного аналізу Пірсона.

Результати показали, що в обох групах переважає середній рівень життєстійкості (61,1 % у бакалаврів і 58,3 % у магістрантів). Високі показники трапляються рідше – 22,2 % і 16,7 % відповідно. Статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (усі $p > 0,05$), що свідчить про відносну однорідність показників життєстійкості серед студентів різних етапів навчання.

За результатами шкали PSS-10 більшість учасників обох груп продемонстрували помірний рівень сприйманого стресу (38,9 % бакалаврів і 58,4 % магістрантів). Водночас частка осіб із високим рівнем стресу виявилася більшою серед бакалаврів (27,8 % проти 8,3 %), хоча середні значення майже не відрізнялися ($18,44 \pm 7,91$ і $17,67 \pm 6,61$), а різниця була статистично незначущою ($t = 0,292$; $p = 0,773$).

Щодо копінг-стратегій, то в обох групах домінували адаптивні, проблемно зорієнтовані підходи: активне подолання і планування. Високі рівні цих стратегій відзначалися у переважної більшості студентів (активне подолання – 83,3 % і 100 %, планування – 94,4 % і 100 %). Єдина значуща міжгрупова різниця виявлена за показником планування, який був вираженіший у магістрантів ($t = -2,152$; $p = 0,043$). Емоційний блок копіngu доповнює тенденція до прийняття ситуації (94,4 % і 100 % високих результатів). Водночас у більшості респондентів спостерігалася схильність до самовідволікання як способу уникнення надмірного напруження.

Кореляційний аналіз засвідчив, що показники життєстійкості мають негативний зв'язок із рівнем сприйманого стресу ($r \approx -0,66 \dots -0,81$; $p < 0,05 \dots 0,001$) і позитивно корелюють між собою ($r \approx 0,76 \dots 0,93$). Адаптивні стратегії копіngu утворюють взаємопов'язаний комплекс (активне подолання ↔ планування, інформаційна ↔ емоційна підтримка, рефреймінг ↔ прийняття), тоді як дезадаптивні форми (самозвинувачення, уникання, відмова) формують окрему групу.

Отже, отримані дані відображають загальну тенденцію: у студентів-психологів поєднуються середній рівень життєстійкості та помірний рівень стресу, а з переходом до магістратури посилюється планувальна складова подолання труднощів, що свідчить про більш

усвідомлений і стратегічний підхід до саморегуляції. Практично це підтверджує доцільність цілеспрямованого розвитку таких компонентів, як залученість, контроль і прийняття ризику, а також тренування навичок планування, рефреймінгу й усвідомленої саморегуляції як важливих ресурсів професійного становлення майбутніх психологів.

Повертаючись до теоретичних тез, емпіричні дані підтверджують: стресостійкість виступає базовим ресурсом, що стримує суб'єктивне напруження та підтримує ефективність навчальної й професійної діяльності. Водночас структурні зсуви у копінгу (посилення планування) вказують на поступове дозрівання саморегуляції в ході фахової підготовки.

Розвивати стресостійкість допомагає комплексна робота: освітні дисципліни, тренінги з емоційної саморегуляції, розвиток резильєнтності, навчання технік усвідомленості (mindfulness), а також супервізійна підтримка. Такі форми діяльності не лише знижують рівень тривоги, а й навчають сприймати стрес як потенційне джерело професійного зростання.

У підсумку, стресостійкість можна розглядати як одну з базових психологічних характеристик, що визначає якість фахового становлення майбутнього психолога. Вона допомагає зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати продуктивність діяльності й ефективно використовувати особистісні ресурси в складних життєвих ситуаціях. Розвиток цієї властивості має бути невід'ємною частиною підготовки фахівців, орієнтованих на гуманістичні цінності, емоційну зрілість і здатність до глибокої професійної саморефлексії.

Література

1. Компанович М. С., Треф'як К. Л. Складові стресостійкості в практичній діяльності психологів-психотерапевтів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. С. 33–39.
2. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 № (74), 4. С. 91–95.
3. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>.
4. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості «Габітус»*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.