

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра фінансів ім. С.І. Юрія

ЛЕНЬ Тетяна

Особливості розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі їхньої професійної підготовки / Features of the development of stress resistance of future social workers in the process of their professional training

спеціальність: 015 039 – Професійна освіта (015.39 Цифрові технології)
освітньо-професійна програма – Фінансова грамотність

Виконала студентка групи ПОСРзм-21

Т. Лень

підпис

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент Яценко Е. М.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	6
1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження	6
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	15
2.1. Діагностичний інструментарій дослідження	15
2.2. Теоретична модель розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників.....	20
Висновки до розділу 2.....	30
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	
3.1. Методичні рекомендації з розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників засобами психологічного тренінгу.....	32
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	42
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Соціальна робота, за своїм сутнісним змістом, передбачає щоденний контакт з людським болем, стражданнями та складними життєвими обставинами, що неминуче призводить до значного емоційного навантаження та ризику розвитку професійного вигорання. В таких умовах, стресостійкість стає не просто бажаною, а необхідною професійною якістю, яка дозволяє соціальному працівнику ефективно виконувати свої обов'язки, зберігати психологічне здоров'я та забезпечувати якісну допомогу тим, хто її потребує.

Актуальність теми дослідження зумовлена новими вимогами до знань, вмінь та професійних компетентностей широкого кола професій типу «людина-людина», зокрема соціальних працівників, в умовах соціально-економічної нестабільності та збільшення кількості кризових ситуацій в суспільстві. Тому сьогодні у науковців зростає інтерес до глибокого аналізу проблеми стійкості фахівців до стресу в різних галузях, зокрема в контексті професійної підготовки фахівців. Сучасні виклики суспільства постають перед необхідністю розробки та впровадження ефективних програм розвитку стійкості до стресу майбутніх соціальних працівників в процесі їхньої професійної підготовки. Це дозволить забезпечити соціальну сферу компетентними фахівцями, здатними ефективно протистояти професійним стресам та надавати якісну допомогу тим, хто її потребує.

Стан наукової розробки теми. У науковій літературі існує значна кількість визначень поняття стресостійкості. Їхнє трактування відповідно до різних теоретичних підходів (психодинамічного, когнітивного, поведінкового, гуманістичного, біопсихосоціального) дозволяє інтегрувати та отримати більш повне і глибоке розуміння феномену стресостійкості та розробити ефективні стратегії її розвитку в сучасних умовах. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості, її досвід, цінності та потреби при розробці програм розвитку стресостійкості.

Низка зарубіжних та вітчизняних вчених займалися дослідженням стресостійкості щодо наукових поглядів щодо поняття «стресостійкість» (висвітлені у працях Р.Кеттела, Д.Гілфорда, П.Фресса, В.Мільмана, В.Норакідзе); взаємозв'язку між суб'єктно-діяльними та особистісними характеристиками та стійкістю до стресу (А. Реан, К. Левін, Р. Лазарус); ролі фізіологічних передумов в становленні емоційної стійкості (Б. Теплов, В. Небиліцин, К. Гуревич); основ дослідження розвитку стресостійкості в процесі професійної підготовки (С. Соіфер, М. Зіммерман, . Семигіна, О. Брижовата, І. Мигович); психологічного аспекту професійного становлення соціального працівника на етапі освітньої діяльності (Е. Клімов, В.Бодров, Е.Ільїн). Зокрема, проблематиці психології стресостійкості особистості присвячене наукове дослідження В.Крайнюк; нові підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників запропоновані Ю.Тептюх; наукові ідеї становлення особистості майбутнього фахівця та стійкості до стресу в контексті соціономічних професій висвітлювали В.Балахтар, О.Василевська, Г. Дубчак. Л.Романовська, О.Павленко, О.Калитич, Г.Дубчак.

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, питання розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників залишається недостатньо розробленим. Існують певні прогалини в теоретичному обґрунтуванні цієї проблеми, недостатньо вивчені особливості формування стресостійкості в процесі професійної підготовки, а також відсутні чіткі методичні рекомендації щодо розвитку цієї якості у майбутніх фахівців.

Мета дослідження: теоретичне і прикладне обґрунтування особливостей стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі їхньої професійної підготовки.

Завдання наукового пошуку:

- 1) розкрити сутнісний зміст основних понять дослідження;
- 2) дослідити діагностичний інструментарій особливостей розвитку стресостійкості соціальних працівників;

3) створити теоретичну модель розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників;

4) розробити методичні рекомендації з розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників засобами психологічного тренінгу.

Об'єктом вивчення є процес професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників у процесі їхньої професійної підготовки.

Методи дослідження: оглядово-аналітичне теоретичне дослідження психологічної літератури з проблематики стресостійкості із використанням категоріального апарату; емпіричне дослідження стресостійкості шляхом використання комплексу діагностичних методик; методи теоретичного узагальнення, порівняння, класифікації.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати, які отримані в процесі наукового дослідження, можуть використовуватися для створення програм психокорекційної та консультативної роботи як із майбутніми соціальними працівниками, так і з студентами, які здобувають інші спеціальності у сфері «людина-людина» з метою оптимізації професійної підготовки. Також методичні рекомендації з розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників засобами психологічного тренінгу можуть бути корисними для керівників груп забезпечення спеціальності «Соціальна робота» задля ефективної освітньої діяльності студентів. Основні результати дослідження висвітлені в двох публікаціях.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Випускна освітньо-кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків за розділами, висновків та пропозицій, списку використаних джерел з найменувань, 1 рисунка, 2 таблиць, 1 додатку. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінки, основний зміст викладено на 40 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження

Професійна підготовка фахівців, які працюватимуть у соціальній сфері, до ефективної професійної діяльності є складною та тривалою. Виклики часу і завдання впливають на оновлену постановку цілей, змісту, засобів, методів в структурі професійного становлення майбутніх спеціалістів.

Цілеспрямований розвиток особистості є важливою умовою періоду професійної підготовки (підтверження ми знаходимо у працях Є.Клімова, Е.Зуєра, Л. Мітіної). На першому її етапі професійно важливі особистісні якості структуруються у відповідну систему формування професійної придатності, оскільки майбутній фахівець перебуває у спеціально організованому специфічному освітньому середовищі (Т.Кудрявцева, В. Шадриков).

Специфіка соціальної роботи знаходить своє відображення в професіограмі соціального працівника, а також у освітньо-професійній програмі «Соціальна робота», які затверджуються у закладах вищої освіти.

У своїй роботі ми використали публічну інформацію щодо введення освітньо-професійної програми «Соціальна робота» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 231 Соціальна робота галузі знань 23 Соціальна робота. Програма спрямована на забезпечення академічної підготовки в контексті організаційно-управлінської й прикладної діяльності; розвиток здатностей щодо розв'язання складних спеціалізованих задач та вирішення практичних проблем; самоосвіту.

Професіограма соціального працівника розкриває професійні компетенції, вимоги, етичні принципи, які забезпечуватимуть ефективну діяльність соціального працівника. Вона розкривається у змісті професійних стандартів, особистісних якостях, розвитку навичок (зокрема, стресостійкості).

Майбутній фахівець має володіти високим рівнем загального розвитку, відповідальності, нервово-психічної стійкості, професійної адаптації, комунікативною культурою та компетентністю, цінностями.

Теоретико-методологічні основи дослідження розвитку стресостійкості в процесі професійної підготовки висвітлені у працях зарубіжних та вітчизняних науковців, а саме – С. Соіфер, М. Зіммермана, В. Балахтар, Т. Семигіної, О. Брижоватої, І. Мигович. Також засади досліджень знаходять відображення у висвітленні:

- наукових поглядів щодо поняття «стресостійкість» (Р. Кеттел, Д. Гілфорд, П. Фресс, В. Мільман, В. Норакидзе);
- психологічного аспекту професійного становлення соціального працівника на етапі освітньої діяльності (Е. Клімов, В. Бодров, Е. Ільїн);
- взаємозв'язку між суб'єктно-діяльними та особистісними характеристиками та стійкістю до стресу (А. Реан, К. Левін, Р. Лазарус, Т. Рібо).
- ролі фізіологічних передумов в становленні емоційної стійкості (Б. Теплов, В. Небиліцин, К. Гуревич).

Особливої уваги заслуговують питання особливостей та специфіки стресостійкості в контексті професійної діяльності соціального працівника, а також аналізу існуючих програм та методик, спрямованих на її розвиток.

У науковій літературі існує значна кількість визначень поняття стресостійкості, проте більшість дослідників погоджуються, що це *комплексна якість особистості, яка дозволяє ефективно протистояти негативному впливу стресових факторів і зберігати високий рівень функціонування в умовах тиску та невизначеності*. Стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується впродовж життєвого шляху людини. На її розвиток впливають різноманітні чинники, зокрема, досвід, навчання, соціальну оточення, особисті переконання та цінності [1, 26]. Розвиток стресостійкості передбачає не лише набуття певних знань і навичок, а й формування стійкої системи переконань, емоційної регуляції та поведінкових стратегій, які дозволяють особистості

використовувати алгоритми дій стресових ситуаціях, надати емоційну підтримку собі та іншим, а також ефективно виконувати професійні завдання.

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, а тому важливо розрізнити поняття "стрес" і "дистрес". Стрес може бути позитивним фактором, який мотивує до дії та сприяє розвитку, тоді як дистрес призводить до виснаження, погіршення здоров'я і зниження продуктивності.

Існує декілька основних теоретичних підходів до вивчення стресостійкості, кожен з яких пропонує своє бачення природи цього феномену та механізмів його формування: психодинамічний, когнітивний, поведінковий, гуманістичний, біопсихосоціальний [28,29,30,31].

В рамках психодинамічного підходу стресостійкість розглядається як результат успішного розв'язання внутрішніх конфліктів, подолання травматичного досвіду і формування здорових механізмів психологічного захисту. Здатність особистості інтегрувати негативний досвід і використовувати його для особистісного зростання є ключовим фактором стресостійкості.

За когнітивного підходу наголошується на важливій ролі когнітивних процесів, таких як оцінка ситуації, переконання, когнітивні стратегії подолання стресу, у формуванні стресостійкості. Те, як особистість сприймає і інтерпретує стресову ситуацію, суттєво впливає на те, чи буде вона здатною ефективно з нею впоратися.

Згідно з поведінковим підходом, стійкість до стресу формується шляхом навчання адаптивним поведінковим реакціям на стресові ситуації. Успішний досвід подолання стресу сприяє формуванню впевненості у власних силах і здатності справлятися з майбутніми викликами.

Гуманістичний підхід підкреслює важливість самосвідомості, самоприйняття, позитивної самооцінки і прагнення до самореалізації у розвитку стресостійкості. Особистість, яка усвідомлює свої сильні сторони, приймає себе такою, якою вона є, і прагне до самовдосконалення, краще справляється зі стресовими ситуаціями.

Відповідно до біопсихосоціального підходу, стресостійкість розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Генетична схильність, особливості нервової системи, психологічні характеристики особистості, соціальна підтримка і культурні норми – всі ці фактори впливають на здатність особистості протистояти стресу.

Інтеграція теоретичних підходів, які висвітлювали науковці, дає змогу досягнути всю глибину феномену стресостійкості та розробити ефективні стратегії її розвитку. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості, її досвід, цінності та потреби при розробці програм розвитку стресостійкості.

Єдиного підходу до вивчення природи стресу також не існує. Науковець Г. Леонова (Г. Леонова, 2000) виокремила три підходи до вивчення стресу:

- екологічний (стрес є дисбалансом між вимогами навколишнього середовища та внутрішніми ресурсами людини);
- трансактний (пояснюють стрес як послідовний процес розвитку індивідуально-особистісних форм адаптації до стресової ситуації, в основі якого містяться когнітивні моделі оволодіння собою);
- регуляторний (в основі – парадигма регуляції станів, які виникають в результаті зміни різних механізмів регуляції діяльності під впливом стресогенних факторів).

Стресостійкість є здатністю перетворювати потенційний дистрес на стрес, який сприяє особистісному та професійному зростанню. Важливим аспектом є також розгляд стресостійкості як динамічного процесу, а не статичної риси. Особистість може демонструвати різний рівень стресостійкості залежно від конкретної ситуації, наявних ресурсів і рівня підтримки. Тому розвиток стресостійкості передбачає постійну роботу над собою, вдосконалення навичок і адаптацію до нових викликів.

Аналізуючи наукову літературу, ми виявили, що єдиного визначення стресостійкості не існує.

Зокрема, Р.Кеттел, Д.Гілфорд, П.Фресс, В.Мільман, В.Норакідзе та інші розглядали стресостійкість як *емоційну стійкість*. Вчені К.Платонов, А.Реан описали його як *якість, властивість*, яка впливає на характер діяльності. Науковці Б.Вардадян, Л.Аболін, М.Шпак трактують це поняття як *інтегральну, комплексну характеристики*, які містять різноманітні фізіологічні, психологічні, поведінкові компоненти.

Стресостійкість спричинюється зовнішніми та внутрішніми факторами, котрі детермінують рівень стійкості людини. Це риса особистості, її комплексна властивість.

Соціальні працівники є суб'єктами напруженого виду соціальної діяльності, яку супроводжує низка стрес-факторів [8, 11]. Стресостійкість, як високий рівень професійної адаптації, належить до одного із важливих факторів професійної придатності, як професійно-значима якість особистості [1, 3, 6, 22].

Соціальні працівники надають допомогу різним категоріям населення. В сучасних умовах введення воєнного стану їхня професійна діяльність щодня пов'язана із активізацією уваги, мислення, пам'яті, сприймань. Фахівці часто перебувають у стані стресу, тривоги, емоційних переживань, виснаження, оскільки комунікують із клієнтами, пояснюють, переконують, приймають рішення, розв'язують конфлікти та проблемні ситуації.

Стійкість до стресу є важливою професійною якістю [6]. На думку В. Корольчук, стресостійкість формується як у процесі життєдіяльності особистості, так і в її професіоналізації і є «структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості», своєрідним результатом трансактного процесу зіткнення індивіда з стресогенними фактором» [7, с. 186].

Серед багатьох психологічних досліджень стресостійкості нам імponує визначення М. Шпак. Вчена вбачає стійкість до стресу інтегральною властивістю особистості, яка охоплює цілий комплекс когнітивних, адаптивних, емоційних, а також особистісних властивостей, які забезпечуватимуть здатність особи протистояти стресу [22, с. 202].

Загалом, ця якість виявляється у здатності людини чинити опір усіляким негараздам і труднощам, протистояти тривожності та стресу. Завдяки окресленій якості фахівець не тільки є працездатним та продуктивним у щоденній роботі, але й вміє:

- протидіяти зовнішнім негативним впливам;
- швидко адаптовуватися до непередбачених умов, ситуацій, обставин;
- володіти механізмами саморегуляції;
- відновлювати організм за допомогою ресурсних практик та копінг-стратегій;
- знати та використовувати алгоритми дій при впливі стресових факторів.

У сучасних дослідженнях поглиблюється розуміння сутнісного змісту наукової проблеми розвитку стресостійкості на різних етапах професіоналізації особистості. Зокрема, вченими введено поняття «професійна стресостійкість».

Дослідниця Г. Дубчак розглядає професійну стресостійкість у розумінні «здатності особи протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, яка спричинена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації» [4, с. 14].

Сутнісний зміст поняття «стресостійкість» майбутнього фахівця здебільшого розкривається науковцями у теоретичній площині. Особливо сьогодні, в умовах воєнних дій, невизначеності, саме практична площина дослідження потребує оновлень, нових розробок і впроваджень щодо організаційно-методичного забезпечення розвитку стресостійкості, відновлення ресурсів фахівців соціальної сфери, профілактики їхнього професійного вигорання, запозичення найкращого міжнародного досвіду.

Наукові розвідки проблеми розвитку стресостійкості вимагає використання різноманітних методів, які дозволяють оцінити рівень стресостійкості, виявити фактори, що впливають на її формування, і оцінити ефективність програм розвитку стресостійкості.

Для дослідження стресостійкості використовують різноманітні методи, а саме: діагностичні, експериментальні, методи якісного дослідження, методи математичної статистики.

До діагностичних методів належать: а) психологічні тести, які використовуються для оцінки рівня стресостійкості, тривожності, депресії, емоційного вигорання та інших психологічних показників; б) опитувальники, які дозволяють зібрати інформацію про когнітивні стратегії подолання стресу, соціальну підтримку, рівень задоволеності життям та інші важливі фактори; в) інтерв'ю, що використовуються для отримання більш глибокої інформації про суб'єктивний досвід стресових ситуацій, стратегії подолання стресу та особисті ресурси.

Експериментальними методами є: а) лабораторні експерименти (дозволяють досліджувати вплив різних факторів (навчання, тренування, фармакологічні препарати) на фізіологічні та психологічні реакції на стрес в контрольованих умовах); б) польові експерименти (проводяться в реальних умовах (наприклад, на робочому місці) для оцінки ефективності програм розвитку стресостійкості).

До методів якісного дослідження відносять: а) глибинні інтерв'ю, які використовуються для вивчення суб'єктивного досвіду стресових ситуацій, особистісних смислів і стратегій подолання стресу; б) фокус-групи, котрі дозволяють зібрати інформацію про групові норми, цінності та переконання, що стосуються стресу і стресостійкості.

Методи аналізу документів використовується для вивчення історичних, культурних і соціальних контекстів, що впливають на ставлення до стресу і стресостійкості.

До методів математичної статистики відносять: а) описову статистику, що використовується для узагальнення і презентації інформації; б) кореляційний аналіз (який дозволяє виявити зв'язки між різними змінними); в) регресійний аналіз (використовується для прогнозування однієї змінної на основі інших); г) факторний аналіз, що дозволяє виявити приховані фактори, що впливають на

досліджувані змінні; д) дисперсійний аналіз, який використовується для порівняння середніх значень між різними групами.

Вибір конкретних методів дослідження залежить від мети, завдань, гіпотез дослідження, наявних ресурсів і етичних міркувань. Важливо використовувати комбінацію різних методів для отримання більш повної і об'єктивної картини досліджуваного явища розвитку стресостійкості в процесі професійної підготовки.

Висновки до розділу 1

Отже, ми розглядаємо поняття стресостійкості в контексті інтеграції різних теоретичних підходів до вивчення стресу (екологічного, трансактного, регуляторного). Аналізуючи наукову літературу, ми виявили, що у вчених відсутній єдиний підхід щодо дослідження природи стресу.

Також ми розуміємо, що існує взаємозв'язок між суб'єктно-діяльнісними характеристиками та особистісними щодо самої природи стресу. Стресостійкість залежить і від емоційної стійкості людини, тому слід враховувати і фізіологічні і психологічні передумови її розвитку. Це не є вродженою характеристикою особистості, а тому також слід враховувати такі чинники її формування, як досвід, соціальне оточення людини, навчання, цінності та особисті переконання.

Нам імпонує визначення стресостійкості особистості, як *комплексної якості, яка дозволяє ефективно протистояти негативному впливу стресових факторів і зберігати високий рівень функціонування в умовах невизначеності*. Така характеристика поняття є коректною у сучасних умовах, зокрема введення воєнного стану в нашій країні.

В першому розділі ми акцентували увагу на важливості етапів освітньої діяльності майбутнього соціального працівника, а зокрема, психологічного аспекту його професійного становлення.

Виокремлені не лише здатності та компетентності (які містяться в освітньо-професійній програмі «Соціальна робота» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 231 Соціальна робота галузі знань 23 Соціальна робота), але й характеристики професіограми майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті вимог, етичних принципів, розвитку вмінь та навичок., професійних стандартів.

Перед майбутнім фахівцем соціальної сфери постають вимоги у високому рівні загального розвитку, професійної, комунікативної культури, емоційної та нервово-психічної стійкості, вияву цінностей та професійної адаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Діагностичний інструментарій дослідження

Професія соціального працівника вирізняється високим рівнем емоційного напруження. Тому емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців у цій галузі є важливим кроком для оптимізації їхньої професійної підготовки. У цьому параграфі ми описали діагностичний інструментарій, який використовувався для оцінки рівня стресостійкості, копінг-стратегій та особистісних характеристик студентів соціальної роботи.

Оскільки феномен стресостійкості дуже багатогранний, для його комплексного вивчення необхідно використовувати різноманітні методи, які дозволяють оцінити різні аспекти цього конструкту [9, 13].

У науковій літературі ми загальною відповідною діагностичний інструментарій з окресленої проблеми, а саме :

- *«Тест на стресостійкість»* (автор – С. Кобаса, адаптація Л. Александрової).
- *«Опитувальник копінг-стратегій»* (COPE) (S. Carver, M. Scheier, J. Weintraub).
- *«Шкала загальної самоефективності»* (General Self-Efficacy Scale) (R. Schwarzer, M. Jerusalem).
- *«Методика діагностики рівня емоційного вигорання»* (автор – В. Бойко).
- *«Тест на стресочутливість»* (автор – Ю. Щербатих).
- *Методика «Шкали психологічного благополуччя»* (автор – К. Ріфф).
- *Методика «Самооцінка схильності до стресу»*.

- *Методика «Прогноз»* (визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації при стресі).
- *«Діагностика рівня соціальної фрустрованості»* (Л. Вассерман в модифікації В. Бойко).
- *«Методика дослідження стресостійкості і соціальної адаптації»* (Д. Холмс, К. Раге).

«Тест на стресостійкість», розроблений американським психологом С. Кобасою, дозволяє оцінити три основні компоненти стресостійкості: залученість, контроль та прийняття ризику [6].

Залученість відображає переконаність людини в тому, що активна участь у подіях, які відбуваються в її житті, є важливою та значущою. Люди з високим рівнем занурення відчують себе частиною світу, вони зацікавлені у своїй роботі, навчанні та міжособистісних стосунках.

Контроль характеризує віру людини в те, що вона здатна впливати на результати подій, які відбуваються в її житті. Люди з високим рівнем контролю відчують себе господарями своєї долі, вони впевнені в тому, що можуть досягти поставлених цілей, докладавши зусиль.

Прийняття ризику відображає готовність людини до змін та невизначеності. Люди з високим рівнем прийняття ризику не бояться нових викликів, вони сприймають зміни як можливість для особистісного зростання та розвитку.

Адаптація тесту Л. Александрової дозволяє використовувати цей тест в українській ментальності, вибірці, в якій враховуються культурні особливості та специфіка менталітету. Тест складається з серії тверджень, на які респондентам пропонується відповісти за шкалою Лікерта (наприклад, від "повністю не згоден" до "повністю згоден"). На основі отриманих відповідей розраховуються показники за кожним компонентом стресостійкості, а також загальний показник стресостійкості.

Опитувальник копінг-стратегій (COPE) (S. Carver, M. Scheier, J. Weintraub). Цей опитувальник призначений для виявлення копінг-стратегій, які

використовує людина для подолання стресових ситуацій. Опитувальник COPE містить 15 шкал, які відображають різні копінг-стратегії, такі як:

1. Активне подолання (активні зусилля для усунення стресової ситуації або зміни її впливу).

2. Планування (розробка стратегій з метою розв'язання проблем).

3. Вибір соціальної підтримки (емоційної) (пошук емоційної підтримки, розуміння та співчуття в інших людей).

4. Пошук соціальної підтримки (інформаційної) (пошук порад, інформації та допомоги у вирішенні проблеми).

5. Утримання від діяльності (відмова від активних дій, очікування, поки проблема вирішиться сама собою).

6. Зосередження на емоціях (зосередження на власних емоціях, їх вираження).

7. Заперечення (відмова від визнання існування проблеми).

8. Позитивне переформулювання (вибір стратегій позитивного мислення у стресовій ситуації).

9. Віра і вірування (використання практик і вірувань (передусім, в себе) з метою подолання стресу).

10. Жарти і гумор (використовуються задля нейтралізації напруження).

11. Поведінкова відмова (відмова від діяльності, яка може погіршити ситуацію).

12. Вживання психоактивних речовин для зменшення стресу.

13. Придушення інших видів діяльності (зменшення участі в інших видах діяльності, щоб зосередитися на вирішенні проблеми).

14. Прийняття (визнання реальності стресової ситуації).

15. Вивільнення емоцій (невдоволення, гніву, агресії, роздратування).

Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони використовують кожен з цих стратегій для подолання стресових ситуацій за шкалою Лікерта. На основі отриманих відповідей визначається, які копінг-стратегії використовуються найбільше, а які – найменше.

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale) (R. Schwarzer, M. Jerusalem).

Самоефективність у майбутніх соціальних працівників є важливим фактором, що впливає на стресостійкість [1, 4]. Люди з високим рівнем самоефективності вірять у свої здібності долати труднощі та досягати поставлених цілей, що робить їх більш стійкими до стресу. Шкала загальної самоефективності дозволяє оцінити рівень віри людини у власні здібності справлятися з різними життєвими ситуаціями.

Шкала складається з 10 тверджень, на які респондентам пропонується відповісти за шкалою Лікерта. На основі отриманих відповідей розраховується загальний показник самоефективності.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (автор – В. Бойко). Емоційне вигорання є одним з негативних наслідків тривалого впливу стресу [2, 3]. Цей діагностичний інструментарій виявляє рівень вигорання за трьома шкалами: а) емоційне виснаження (відчуття емоційної перевтоми, спустошеності, нестачі енергії); б) деперсоналізація (цинічне ставлення до людей, з якими людина працює); в) редукція особистих досягнень (відчуття некомпетентності, невпевненості у власних силах, зниження задоволення від роботи).

Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони відчувають певні симптоми емоційного вигорання за шкалою Лікерта. На основі отриманих відповідей визначається рівень емоційного вигорання за кожною шкалою, а також загальний рівень емоційного вигорання.

«Тест на стресочутливість» (автор – Ю. Щербатих) містить визначення ознак стресу (інтелектуальних, поведінкових, емоційних), які виявляють у себе респонденти.

Інтелектуальні ознаки стресу проявляються у людини у вигляді: негативних думок, які переважають; проблемами у зосередженні; труднощами із певними показниками пам'яті; пасивною поведінкою; нав'язливими думками стосовно однієї проблеми; відволікання уваги; помилками при обчисленні, веденні

рахунків; труднощами у прийнятті рішень; звуження простору можливих варіантів дій; нічними жахіттями; порушеннями логіки та мислення, його сплутаністю; необґрунтованими та імпульсивними рішеннями.

Поведінковими ознаками стресу автор визначив: переїдання чи втрату апетиту; значні помилки при виконанні звичних дій; тремтіння в голосі; більш уповільнену, або ж пришвидшену мову; хронічну нестачу часу; зростання конфліктних ситуацій;недоглянутість; нестача часу(хронічна);зловживання курінням та алкоголем; антисоціальна поведінка; зменшення часу на спілкування з близькими; безсоння, порушення сну.

Емоційні симптоми виявляються у підвищеній тривожності, занепокоєнні; депресії, відчутті туги; пригніченому настрої; байдужості; втраті інтересу до життя; зниженні самооцінки, відчутті самотності; почутті провини, відчуженні; цинізму у гуморі; невпевненості в собі.

Фізіологічні симптомами є: відчуття фантомних болей, болю голови; різкі зміни артеріального тиску; неритмічний або прискорений пульс; відчуття напруженості м'язів; порушення у шлунково-кишковому тракті; алергічні прояви; зниження імунітету; підвищена втомлюваність.

Методика «Шкали психологічного благополуччя»(автор – К. Ріфф). Керол Ріфф започаткувала модель, яка містить шість компонентів психологічного благополуччя: а) позитивні взаємовідносини з оточуючими; б) самосприйняття; в) особистісне зростання; г) компетентність; д) постановка життєвих цілей.

Методика «Самооцінка стійкості до стресу» полягає у тому, що респонденту пропонують відповісти на твердження, а відтак обрати одну із відповідей: «часто», «час від часу», «дуже рідко». Самооцінка стресостійкості передбачає вияв одного із 9 рівнів: дуже високий, високий, вищий від середнього, дещо вищий від середнього, середній, трохи нижчий від середнього, нижчий середнього, низький, дуже низький. Результат самооцінки – «дуже низький» і «низький» (1–й чи 2–й рівень) передбачає зміну способу життя, створення корекційної програми.

Методика «Прогноз» (визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації при стресі) використовується для діагностики емоційних станів людини. Щоб виявити ризик дезадаптації особистості в умовах стресу, досліджують так звану нервово-психічну нестійкість (НПС). Ця методика є важливою, оскільки відповідає сучасним вимогам часу (в непередбачуваних складних життєвих обставинах).

Методика *«Діагностика рівня соціальної фрустрованості»* (Л. Вассерман в модифікації В. Бойко) полягає у фіксації 2 рівнів – задоволеності та незадоволеності соціальними досягненнями. Автори виокремили 20 сфер відносин особистості у різних аспектах життя.

«Методика дослідження стресостійкості і соціальної адаптації» (автор – Д. Холмс, К. Раге). Специфіка цієї методики у тому, що респонденти мають змогу дослідити актуальний рівень впродовж останнього часу (року). Це своєрідна психометрична шкала самооцінки стресостійкості. Змістовим наповненням стимульного матеріалу методики слугують травмуючі ситуації.

Також ми зробили анкету, яка виявляє проблеми у соціально-психологічній адаптації студентів в освітній діяльності, які знижують рівень стресостійкості особистості (див. додаток А).

Отже, у цьому параграфі ми узагальнили діагностичний інструментарій, який використовується для емпіричного дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Описано методики, які дозволять виявити ключові фактори, що впливають на формування стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної роботи.

2.2. Теоретична модель розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників

Перш ніж перейти до опису створеної теоретичної моделі розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників, звернемося до

сутності поняття "стресостійкість" та виокремиморізні теоретичні підходи, які розглядали науковці у психологічній літературі [4,7,12, 13,21].

Стресостійкістю називають інтегральну якість особистості, яка характеризує її здатність ефективно протистояти впливу стресогенних факторів, зберігаючи при цьому психологічну стабільність, працездатність та соціальну адаптованість [4]. Іншими словами, стресостійкість є здатністю особистості витримувати значні психологічні навантаження без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Аналізуючи наукову літературу, ми розглянули *концептуальні засади* до вивчення стресостійкості. Одні дослідники розглядають стресостійкість як рису характеру, тобто як відносно стабільну характеристику особистості [7]. Інші – як динамічний процес, що залежить від ситуації, досвіду та копінг-стратегій особистості [1, 3]. Також вчені тлумачать це поняття, розглядаючи біологічні, психологічні та соціальні фактори взаємодії (як результат).

Акцентуючи увагу на специфіці професійної діяльності соціального працівника, найбільш доцільним є розгляд стресостійкості як динамічного процесу, на який можна впливати в процесі професійної підготовки.

На основі аналізу наукової літератури та власного досвіду, ми створили теоретичну модель розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників (див. рис. 2.1).

Професійна підготовка майбутніх фахівців, особливо тих, хто працюватиме в сферах, пов'язаних із соціальною роботою, повинна обов'язково включати в освітньо-професійні програми *спеціальні дисципліни, які спрямовані на розвиток стресостійкості*. Важливо впровадити у зміст таких дисциплін:

- теоретичні знання про стрес і стресостійкість;
- ознайомлення з фізіологічними, психологічними і соціальними аспектами стресу;
- вивчення різних видів стресу (гострий, хронічний, травматичний) і їх впливу на здоров'я і функціонування;
- оволодіння знаннями про різні теоретичні моделі стресу і стресостійкості;

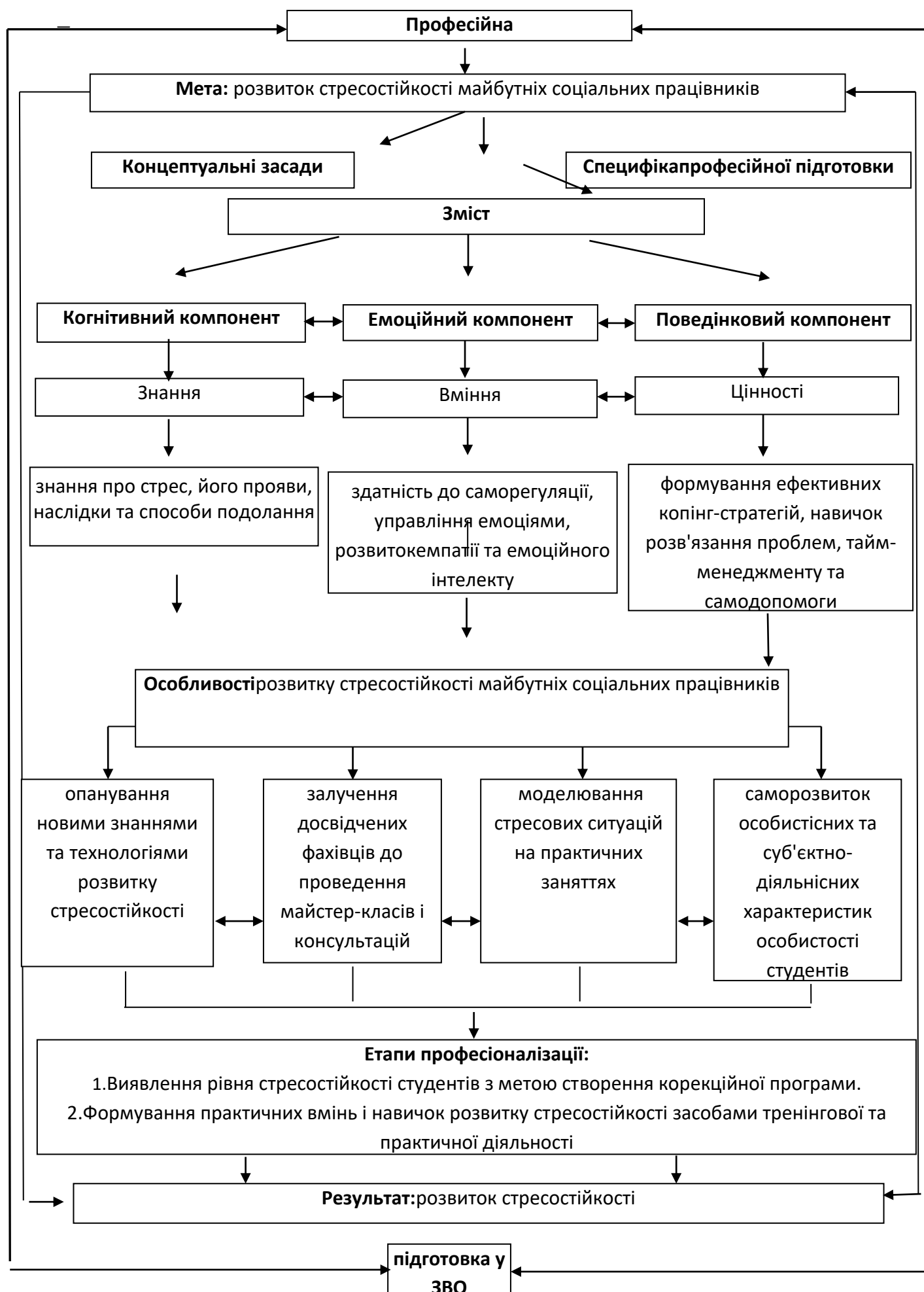


Рис. 2.1. Модель розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників в процесі їхньої професійної підготовки

Примітка. Складено автором

- вивчення різних стратегій подолання стресу (а саме: проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих, соціально-орієнтованих);
- набуття вмій та навичок з розвитку когнітивних стратегій подолання стресу засобами тренінгу;
- ознайомлення із методами позитивної переоцінки ситуації;
- розвиток навичок раціонального вирішення проблем;
- навчання методам управління часом і пріоритетами;
- формування навичок самоконтролю і самодисципліни.

Зміст дисциплін з розвитку здатності до стресу розкривається через когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

- *Когнітивний компонент* включає: знання про стрес, причини виникнення, механізми протікання, наслідки та способи подолання.
- *Емоційний компонент* містить: здатність до саморегуляції, управління емоціями, розвиток емпатії та емоційного інтелекту.
- *Поведінковий компонент* розкривається у формуванні ефективних копінг-стратегій, навичок розв'язання проблем, тайм-менеджменту та самодопомоги.

Всі окреслені компоненти формують розвиток самосвідомості, самооцінки, впевненості в собі, відповідальності та професійної ідентичності студентів-майбутніх фахівців соціальної сфери.

В процесі розгортання логіки дослідженнями виявили особливості розвитку стресостійкості студентів в процесі їхньої професійної діяльності.

В зміст навчальних дисциплін необхідно впровадити теми, які присвячені стресу, розвитку стресостійкості, формуванню копінг-стратегій, емоційного інтелекту, саморегуляції, запозичаючи новий сучасний дослід і *нові технології* (наприклад, Ізраїльської коаліції роботи з травмою).

Практичні заняття спеціальних дисциплін з розвитку стресостійкості мають містити *моделювання стресових ситуацій*, яке полягає у:

1. Максимальному відтворенні реальних професійних ситуації.
2. Формуванні вмінь та відпрацюванні навичок поведінки фахівця в стресових умовах (у сфері комунікації, різних формах та способах діалогічної взаємодії, вирішення конфліктів).
3. Аналізі помилок і навчання на досвіді.
4. Розвиткові навичок командної роботи в стресових ситуаціях.
5. Організації практичної підготовки: забезпеченні можливостей для роботи з різними категоріями клієнтів, супервізії, інтервізії, проведення тренінгів з розвитку стресостійкості та навичок самопомоги.

Для ефективною майбутньої професійної діяльності соціального працівника вагомим місцем займає вміння працювати у групі, колективі (групова робота), а також вміння та навички надання емоційної та соціальної підтримки. Важливо так організувати освітній процес, щоб забезпечити перебування студентів в комфортній атмосфері групової взаємодії, використанні інтерактивних методів навчання, наданні можливостей для практичного застосування знань.

Розвиток окреслених навичок полягає у вмінні створити таку комфортну атмосферу соціального середовища, де студенти можуть обмінюватися досвідом, отримувати емоційну та інші види психологічної підтримки, формувати вміння та навички міжособистісної взаємодії. Це організація таких груп підтримки, в яких вони комунікують, довіряють одне одному, допомагають. Також зміст практичної площини дисциплін полягає у проведенні тренінгів з розвитку навичок емпатії і активного слухання.

Ще однією особливістю із розвитку стресостійкості студентів-майбутніх фахівців соціальної сфери є *залучення досвідчених фахівців до проведення майстер-класів і консультацій*.

Важливе значення має впровадження в модулі дисциплін тренінгів з розвитку емоційної регуляції, які містять: а) знання, вміння, навички у

проведенні та використанні дихальних, медитаційних, релаксаційних вправ; б) формування алгоритмів дій з метою подолання високого рівня тривожності і страху; в) розвиток емоційного інтелекту (розпізнавання, розуміння, управління емоціями); г) навчання методів самопідтримки і самоспівчуття.

Це виявляє ще одну особливість розвитку стійкості до стресу у студентів, яка полягає у тому, що вони власними зусиллями здатні розвивати власні характеристики (*саморозвиток особистісних та суб'єктно-діяльнісних характеристик особистості*). Це формує мотивацію до навчання, впливає на підвищення рівня самооцінки, бажання до соціальної підтримки, створення копінг-стратегій та особистого досвіду подолання стресових ситуацій.

Ефективність програм розвитку стресостійкості повинна оцінюватися за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників.

До об'єктивних показників можна віднести: а) рівень стресостійкості; б) фізіологічні показники (артеріальний тиск, пульс); в) академічну успішність.

Суб'єктивними показниками вважають: а) емоційний стан; б) рівень задоволеності життям; в) професійну самооцінку.

Також важливо проводити моніторинг і оцінку ефективності програм розвитку стресостійкості для їх постійного вдосконалення і адаптації до потреб студентів–майбутніх фахівців соціальної сфери.

Зміст дисциплін з розвитку стресостійкості впливатиме на низку особистісних та суб'єктно-діяльнісних характеристик особистості студентів, які й спричиняють стійкість до стресу. До них належать:

- окремі риси характеру;
- потребнісно-мотиваційна сфера;
- самооцінка;
- локус контролю;
- інтелектуальний рівень особистості;
- емоційний інтелект;
- комунікативний потенціал;

– рівень тривожності

Відповідно до рівня вияву окремих психічних особливостей, вплив окреслених психологічних характеристик особистості на розвиток стресостійкості буде різний.

Науковець О. Павленко зауважує, що в системі університетської освіти постало гостре питання у формуванні стресостійкості студентів[12]. Оскільки щодня зростає кількість внутрішньо переміщених осіб, людей з інвалідністю, то сьогоднішніми та майбутніми клієнтами в професійній діяльності соціального працівника примножаться різновікові категорії, які характеризуватимуться як різним рівнем освіти, так і різним соціальним статусом. Вони вирізнятимуться рисами характеру (і негативними в тому числі), виявом потреб і мотиваційною складовою, самооцінкою, рівнем інтелекту, тривожності, ментального здоров'я, комунікативними здібностями.

Майбутній соціальний працівник повинен оволодіти знаннями і практичними вміннями, як ставитись до клієнтів, базуючись на основах професійної етики, розуміючи сутнісний змісту етичних дій та професійних обов'язків, сповідуючи етичні принципи (конфіденційності, поваги до прав клієнта, толерантності), дотримуючись норм етикету, вирішуючи етичні дилеми з урахуванням цінностей (професійних та етичних). Також студенти повинні знати сучасні можливості цифрових технологій з надання соціальних послуг (через різні застосунки), а також черезвпровадження інформаційно-комунікаційних технологій. Розвиток стресостійкості студентів, які стануть у майбутньому соціальними працівниками, в закладах вищої освіти відбувається послідовно, систематично, поетапно в контексті професіоналізації (від 1 до старших курсів).

Слід розуміти також, які чинники не сприяють розвитку стресостійкості студентів. До таких належать великі інтелектуальні та емоційні навантаження в процесі освітньої діяльності, прояви дизгармонійних та деформуючих компонентів, які стосуються якості життя та їхнього психологічного благополуччя, низький рівень соціально-психологічної адаптації тощо. Все це

виявляється у порушеннях когнітивної, мотиваційної, поведінкової, емоційної сфер діяльності особистості студента, які впливають на зниження рівня стресостійкості. Стійкість особистості, в тому числі і до стресу, пов'язують з вмінням людини орієнтуватися на певні цілі, з вмінням організувати свою діяльність, розподілити близькі, середні та дальні перспективи.

Етапи формування стресостійкості студентів розглядали вчені М. Духневич, О. Знанецька, О. Павленко та ін. [12, 17].

Зокрема, виокремлюють такі етапи формування стресостійкості студентів-майбутніх соціальних працівників (за М.Духневич) (табл.2.1).

На думку М. Духневич, формування стресостійкості відбувається у три етапи. Перший виявляється у зміні орієнтування про професію із соціально сформованої на внутрішню. Другий етап характеризується появою інтересу до професії, яку обрали студенти. Третій свідчить про те, наскільки успішно відбулася професіоналізація особистості в процесі освітньої діяльності.

Таблиця 2.1

Етапи формування стресостійкості майбутніх фахівців

№	Етап	Характеристика	Особливості професійного становлення
1.	I	Перехід від соціально сформованої орієнтації про професію на внутрішню (індивідуальне ставлення)	Можливість реалізації в професії своїх цінностей як чинник професійного росту
2.	II	Наявність інтересу до обраної професії, сформована професійна Я-концепція	Недиференційований характер професійної орієнтації
3.	III	Досягнення психологічного благополуччя особистості (тривалий процес оволодіння професійною діяльністю)	Формування стійкої професійної орієнтації (як соціальна установка на професійну діяльність)

Етапи формування стресостійкості впродовж усього періоду освітньої діяльності студентів висвітлила науковець О. Павленко [12] (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Формування стресостійкості майбутніх фахівців на етапах професіоналізації

№	Етап	Завдання	Зміст практичної роботи
	1-2	Впровадження первинного теоретичного блоку з проблематики стресостійкості. Діагностика рівня стресостійкості студентів; сторення корекційної програми	<p>Методики:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Тест на стресочутливість» (автор-Ю. Щербатих); – «Тест на професійний стрес» (Т. Азарних, І. Тиртишніков); – «Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі»; – «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман в модифікації В. Бойко); – «Методика дослідження стресостійкості і соціальної адаптації» (Д. Холмса, К. Page); – професійні проблемні ситуації; – рольові ситуації, пов'язані з конфліктними, стресовими ситуаціями професійної діяльності соціальної роботи

Продовження таблиці 2.2

2.	3-4	<p>Впровадження вторинного теоретичного блоку із розвитку стресостійкості.</p> <p>Формування практичних вмінь і навичок розвитку стресостійкості</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Практична діяльність та тренінги з різними категоріями клієнтів, а саме з: <ul style="list-style-type: none"> – молодими сім'ями; асоціальними особистостями; внутрішньо переміщеними особами із зони бойових дій; ветеранами війни, – людьми похилого віку; підлітками та молоддю з девіантною поведінкою, – особами з інвалідністю тощо. – Виробнича практика(місце проведення–волонтерські організації, заклади охорони освіти, здоров'я, благодійні фонди, центри соціального захисту населення, сервісні служби, фонди соціального страхування, відділення ювенальної поліції тощо. – Розробка та захист соціальних проєктів
----	-----	--	---

Впродовж висвітлених етапів окреслені завдання, які полягають у: а) розробці та впровадженні теоретичного блоку щодо природи стресостійкості; б) діагностиці рівня стресостійкості; в) створенні індивідуальної корекційної програми; г) формуванні вмінь та навичок з метою розвитку стресостійкості.

Отже, розвиток стресостійкості студентів – майбутніх фахівців соціальної сфери є важливим завданням їхньої професійної підготовки. Успішне вирішення цього завдання вимагає інтеграції теоретичних знань, практичних навичок і сприятливого соціального середовища.

Формування стійкості до стресу допомагає майбутнім фахівцям не тільки успішно справлятися з професійними викликами, а й зберігати психологічне здоров'я і якість життя. В складних умовах невизначеності сучасного світу, розвиток стресостійкості стає необхідною умовою для успішної професійної діяльності та особистісного благополуччя кожного.

Подальші дослідження окресленої наукової проблеми повинні бути спрямовані на розробку і впровадження ефективних програм розвитку стресостійкості в систему професійної підготовки студентів – майбутніх соціальних працівників.

Висновки до розділу 2

В другому розділі проводилось емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців соціальної сфери. Виокремлено та узагальнено діагностичний інструментарій (тестові методики, опитувальники), які використовуються з метою дослідження стресостійкості у студентів.

Також ми розробили теоретичну модель розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників, яка містить: концептуальні засади, зміст, специфіку професійної підготовки, структурні компоненти, особливості та етапи професіоналізації.

Концептуальні засади у вивченні стресостійкості пов'язують із різними підходами до тлумачення окресленого поняття, розглядаючи його як рису характеру, динамічний процес, або ж таким, що виокремилось в результаті взаємодії різних факторів (біологічних, психологічних та соціальних).

Зміст теоретичної моделі з розвитку стресостійкості розкривається через відповідні компоненти, а саме: когнітивний, емоційний та поведінковий.

Когнітивний – через знання про природу стресу, причини, наслідки та способи його подолання. Емоційний проявляється у здатності до саморегуляції, управлінні емоціями, розвитку емпатії та емоційний інтелект. Поведінковий пов'язується із формуванням навичок і вмінь щодо розв'язання проблем, створення копінг-стратегій, самопомоги

Специфікою професійної підготовки у моделі є наповнення освітнього процесу такими дисциплінами, які спрямовуватимуться на розвиток стійкості до стресу.

Особливостями розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників ми виокремили: *опанування новими знаннями та технологіями розвитку стресостійкості; залучення досвідчених фахівців до проведення майстер-класів і консультацій; моделювання стресових ситуацій на практичних заняттях; саморозвиток особистісних та суб'єктно-діяльнісних характеристик особистості студентів*

Також в структуру моделі входять етапи формування стресостійкості впродовж усього періоду освітньої діяльності студентів.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

3.1. Методичні рекомендації з розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників засобами психологічного тренінгу

Соціальні працівники, як представники соціономічних професій, щодня зіштовхуються з високим рівнем емоційного навантаження, невизначеністю та складними життєвими ситуаціями клієнтів [1, 3]. Тому, розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців є важливим компонентом їхньої професійної підготовки, що дозволяє не тільки ефективно виконувати свої обов'язки, але й зберігати власне психологічне здоров'я [6, 8].

Психологічний тренінг виступає одним з ефективних інструментів формування стресостійкості, оскільки надає можливість учасникам опанувати конкретні техніки та стратегії управління стресом у безпечному та контрольованому середовищі [2].

Виклики, перед якими постають сьогодні фахівці соціальної сфери, спричиняють пріоритетність нових завдань, методів і технологій підготовки до реагування у ситуації невизначеності, а значить – формування нових знань, вмінь, навичок, компетентностей. З огляду на це, науковець О.Шевчук виокремлює тренінг як «інноваційну форму соціально-педагогічної діяльності» [20]. Він є активною формою навчання, відповідає сучасним запитам, даючи знання, формуючи вміння та навички.

Оскільки можливості тренінгу є дуже багатограними, його застосовують з метою розвитку відповідних компетентностей, формування вмінь та навичок в процесі освітньої діяльності, а також діагностики. А ще тренінг спрямовується на те, щоб оволодіти знаннями та вміннями, які потрібні для реалізації відповідного завдання. В ширшому розумінні тренінг забезпечує в майбутньому успішну і ефективну діяльність людини у певному її виді за

допомогою засобів, форм, методів. прийомів навчання (таких, як міні-лекції, рольові ігри, вправи, мозковий штурм, групова взаємодія тощо).

Психологічний тренінг з розвитку стресостійкості охоплює завдання, які сприятимуть розумінню учасниками, як саме стрес впливає на фізичний організм та психологічне здоров'я людини. Також вони ознайомляться із ознаками, симптомами стресу (когнітивними, емоційними, фізичними) та фазами розвитку стресових реакцій. Мета тренінгу передбачає оволодіння учасниками ефективними методами і інструментами самопомоги, стабілізації, відновлення, емоційної підтримки та допомоги людям, які поруч, у стресових і складних обставинах життя.

Першим кроком у розробці тренінгової програми є визначення цілей та завдань [2]. Важливо чітко сформулювати, які саме аспекти стресостійкості необхідно розвивати у майбутніх соціальних працівників. Це може включати:

- навчання технік саморегуляції,
- розвиток навичок ефективної комунікації,
- формування позитивного мислення,
- підвищення емоційного інтелекту
- створення власних копінг-стратегій [24].

Необхідно враховувати специфіку професійної діяльності соціального працівника, зокрема ті стресові фактори, які на них найчастіше впливають.

Далі, необхідно підібрати відповідні методи, техніки та елементи тренінгу [2]. До найбільш ефективних належать:

1.Інтерактивні лекції та дискусії: Вони полягають у наданні теоретичної інформації про природу стресу, його вплив на організм та психіку, а також про стратегії подолання стресових ситуацій [20]. Важливо заохочувати активну участь студентів, ставити питання, ділитися власним досвідом та обговорювати конкретні приклади з практики.

2.Рольові ігри. Це моделювання реальних ситуацій з професійної діяльності соціального працівника, які викликають стрес, таких як конфлікти з клієнтами, робота з кризовими сім'ями, прийняття складних рішень [2].

Учасники мають можливість приміряти різні ролі, відпрацьовувати навички ефективної комунікації, ведення переговорів, а також застосовувати техніки саморегуляції.

4. Практичні вправи на розвиток навичок саморегуляції. Вони полягають у навчанні технік дихання, м'язової релаксації, медитації, візуалізації та інших методів, що дозволяють швидко зняти напругу, заспокоїтися та відновити емоційний баланс [6, 7]. Важливо, щоб студенти мали можливість практикувати ці техніки під керівництвом тренера та отримували зворотний зв'язок.

5. Аналіз практичних випадків (case studies). Розглядаючи реальні ситуації з практики соціальної роботи, аналізують причини виникнення стресу, а також віднаходять оптимальні стратегії реагування та оцінюють наслідки [24]. Студенти мають можливість вчитися на чужому досвіді, розвивати критичне мислення та здатність приймати обґрунтовані рішення.

6. Групові дискусії та обмін досвідом. Створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння, де студенти можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, страхами та сумнівами, а також отримувати підтримку та поради від колег, є важливим чинником розвитку здатності до стресу [20, 24]. Важливо підкреслювати, що звернення за допомогою – це ознака сили, а не слабкості.

7. Ведення щоденника самоаналізу. Заохочення студентів до ведення щоденника, в якому вони фіксують свої емоційні стани, стресові ситуації, реакції на них та стратегії подолання дозволяє краще усвідомити власні копінг-механізми, виявити неефективні стратегії та розробити нові, більш адаптивні.

Особливу увагу слід приділяти формуванню позитивного мислення [20, 24, 20]. Важливо допомогти студентам навчитися вирізняти в складних ситуаціях позитивну інформацію, вірити у власні сили та можливості. Для цього можна використовувати вправи, які спрямовуються на переформулювання негативних думок, техніки позитивної самопідтримки та візуалізації успіху.

При створенні програм з розвитку стресостійкості для соціальних працівників слід враховувати, що вони спрямовуються на формування як

окремих рис характеру, так і самооцінки, контролю, комунікативності, готовності до викликів, адаптивності. Важливо розвинути здатність людини впливати на життєві ситуації, бажання до змін, адаптуватися до нових стресових ситуацій, бути стійкими до впливу травмуючих кризових подій.

Організаційно-методичне забезпечення з розвитку стресостійкості є підґрунтям для створення індивідуальної програми саморозвитку студентів, які допомагають виявити свої переваги і недоліки, виявляти нові цілі та аспекти самореалізації.

Під впливом стресів у фахівців може виникнути відчуття безпорадності, якого можна запобігти, розвиваючи впевненість у здатності соціальних працівників впливати на власні життєві події, беручи відповідальність за власні вчинки, дії, поведінку. З цією метою учасників тренінгу навчають ефективно розподіляти свій час та пріоритети, долати труднощі, аналізувати ефективність свого використаного часу (тренінг тайм-менеджменту). Для цього використовують такі практичні вправи, як:

- створення списку завдань з пріоритизацією (матриця Ейзенхауера);
- планування робочого дня/тижня для формулювання цілей (техніка «SMART»).

Психологічні тренінги з розвитку стресостійкості охоплюють *практичні вправи*, які допомагають у формуванні навичок постановки та досягнення цілей:

- «Драбина цілей» (за допомогою визначення кінцевої мети, поділяючи на конкретні досяжні етапи).
- «Якщо-То» (створення алгоритму дій у непередбачуваних чи складних ситуаціях).
- «Колесо життя» (завдяки виокремленню важливих сфер життя учасники аналізують, які із них недостатньо функціонують і потребують розвитку).

З метою допомоги людині у розуміння свого впливу на непередбачувану ситуацію та фокусуванні на власних можливостях, а також для розвитку впевненості у власних силах, здатності контролювати події, в структурі

психологічних тренінгів з розвитку стресостійкості для соціальних працівників використовують *практики самоаналізу*, а саме:

- Щоденник рефлексії (успішно зреалізовані дії записуються).
- «Що в моїх силах?» (логічне переконання і аргументація, які використовує учасник тренінгу з метою виконання алгоритмів дій).
- «Що саме я зможу змінити?» (аналіз та самоаналіз всієї ситуації з акцентуванням на тих діях, які передбачають власний вплив на результат).

Формуючи стресостійкість у майбутніх соціальних працівників, необхідно розвивати у студентів почуття власної значущості через залученість, участь у подіях та практичній діяльності. Це стимулює та підвищує мотивацію та бажання ефективно діяти. Групові заняття у форматі дискусій чи тренінгів можуть містити такі практичні вправи:

- створення мотиваційних карт;
- вправи на емоційне включення;
- вправа «Сендвіч емоцій»;
- дискусія «Що мене мотивує?»;
- вправа «Моя життєва мета»;
- візуалізація своїх бажань, цілей та особистісних ресурсів;
- вправа «Ехо».

Необхідні навички стресостійкості для майбутніх соціальних працівників можна розвинути в процесі їхньої участі у командній роботі в результаті створення спільного проєкту, залучення до групової діяльності, формуючи мотивацію досягнення особистих та групових цілей. Команда обирає проєкт (наприклад, проведення акції допомоги пораненим бійцям). Кожен учасник отримує свою роль, аналізує свою роботу в структурі спільної діяльності, разом вирішуючи завдання.

Розвиток стійкості до стресу у майбутніх соціальних працівників виявляється у *готовності до нових викликів часу*, що проявляється у підвищенні відкритості особистості до змін, здатності швидко адаптуватися до

нових умов та бачити можливості у складних життєвих обставинах. Прикладами практичних вправ є:

- Симуляційні вправи та ігри на прийняття складних рішень (рольові ігри, гра «Дилема», ситуаційні кейси).
- Практики переосмислення проблем (рефреймінгу) До них належать такі, як: «Питання на переосмислення», «Що це мені дає?», «Два боки медалі».

Майбутнім соціальним працівникам важливо проводити роботу над формуванням позитивного мислення, створювати власні щоденники подяки та успіху. Це допомагає підвищити впевненість у собі, гнучкість мислення, розвинути здатність хвалювати виважені рішення в складних умовах, впливати на зменшення негативного емоційного впливу подій, підвищувати психологічну стійкість.

Ефективними вправами є: складання індивідуальних програм подолання життєвих викликів; щоденник рефлексії; вправа «До і Після»; матриця ресурсів;

- вправа «Мій план дій».

У розвитку стресостійкості майбутнім соціальним працівникам потрібна професійна підтримка і допомога в контексті індивідуальних коучингових сесій та менторських програм, групових супервізій. Це сприятиме підвищенню адаптивності та стресостійкості в кризових ситуаціях, позитивній динаміці у сприйнятті складних життєвих ситуацій та викликів, розвитку ресурсних каналів та створенні власних копінг-стратегій. Крім того, важливо забезпечити підтримку та супервізію для випускників, які починають свою професійну діяльність [9]. Систематичні зустрічі з досвідченими соціальними працівниками, обговорення складних випадків, обмін досвідом та отримання емоційної підтримки допоможуть їм успішно адаптуватися до роботи та зберегти свою стресостійкість.

Важливим етапом є оцінка ефективності тренінгової програми [20]. Для цього можна використовувати різні методи, такі як анкетування, опитування, спостереження за поведінкою студентів у змодельованих ситуаціях, аналіз їхніх

щоденників самоаналізу. Результати оцінки дозволять виявити сильні та слабкі сторони програми, внести необхідні корективи та підвищити її ефективність

Отже, розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників є важливим завданням, яке потребує доцільного організаційно-методичного забезпечення [3, 5]. Психологічний тренінг є ефективним інструментом, який дозволяє опанувати необхідні навички та стратегії управління стресом. Важливо враховувати специфіку професійної діяльності соціального працівника, використовувати різноманітні методи та техніки, а також забезпечувати підтримку та супервізію для випускників.

Висновки до розділу 3

Організаційно-методичне забезпечення з розвитку стресостійкості за допомогою тренінгових засобів зrealізовує важливі завдання щодо якісної та ефективної підготовки майбутніх фахівців у сфері соціальної роботи в сучасних умовах невизначеності, управління стресом. В процесі тренінгової роботи студенти оволодівають знаннями, вміннями, навичками емоційної підтримки себе та інших в стані стресу, допомоги людям, які поруч.

Завданнями психологічного тренінгу є такі, що дають змогу його учасникам зрозуміти, як саме стрес діє на організм людини, що відбувається із пізнавальними, емоційними та вольовими психічними процесами, як допомогти собі та іншим в стресовій ситуації. Різноманітні форми, методи, прийоми навчання, в яких студенти беруть активну участь, сприяють не лише розвитку стресостійкості, а й підвищенню адаптивності особистості в кризових та складних життєвих обставинах, розвитку відповідних компетентностей, а також створенні індивідуальних копінг-стратегій з метою відновлення ресурсних каналів.

ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ

Актуальність теми дослідження спричинена новими вимогами до професійної підготовки майбутніх фахівців сфери соціальної роботи, які постають перед сучасними викликами суспільства. Зокрема, в умовах воєнного стану, соціально-економічної нестабільності, складних життєвих обставин, збільшення кількості кризових ситуацій в суспільстві зростає необхідність у розробках та впровадженні ефективних програм розвитку стійкості до стресу майбутніх соціальних працівників в процесі їхньої професійної підготовки як у теоретичній, так і в організаційно-методичній площинах. Основний зміст дослідження відображено в таких положеннях:

1. Поняття стресостійкості ми розглядаємо в контексті інтеграції різних теоретичних підходів до вивчення стресу, а саме: екологічного, трансактного, регуляторного. Аналізуючи наукову літературу, ми виявили, що у вчені не мають єдиного підходу щодо дослідження природи стресу. Існує взаємозв'язок між суб'єктно-діяльними характеристиками та особистісними щодо самої природи стресу. Стресостійкість залежить і від емоційної стійкості людини, тому слід враховувати і фізіологічні і психологічні передумови її розвитку. Це не є вродженою характеристикою особистості, а тому також слід враховувати такі чинники її формування, як досвід, соціальне оточення людини, навчання, цінності та особисті переконання.

Нам імпонує визначення стресостійкості особистості, як *комплексної якості, яка дозволяє ефективно протистояти негативному впливу стресових факторів і зберігати високий рівень функціонування в умовах невизначеності*. Така характеристика поняття є коректною у сучасних умовах, зокрема введення воєнного стану в нашій країні.

В першому розділі ми акцентували увагу на важливості етапів освітньої діяльності майбутнього соціального працівника в контексті його професійного становлення.

2. Ми провели емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх фахівців соціальної сфери. Зокрема, виокремлено та узагальнено діагностичний інструментарій, а саме: тестові методики,

опитувальники, які використовуються з метою дослідження стресостійкості у студентів. Особливостями розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників ми виокремили: *опанування новими знаннями та технологіями розвитку стресостійкості; залучення досвідчених фахівців до проведення майстер-класів і консультацій; моделювання стресових ситуацій на практичних заняттях; саморозвиток особистісних та суб'єктно-діяльнісних характеристик особистості студентів.*

3. Також ми розробили теоретичну модель розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників, яка містить: концептуальні засади, зміст, специфіку професійної підготовки, структурні компоненти, особливості та етапи професіоналізації. Концептуальні засади у вивченні стресостійкості пов'язують із різними підходами до тлумачення окресленого поняття, розглядаючи його як рису характеру, динамічний процес, або ж таким, що виокремилось в результаті взаємодії різних факторів (біологічних, психологічних та соціальних). Зміст теоретичної моделі з розвитку стресостійкості розкривається через відповідні компоненти, а саме: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний – через знання про природу стресу, причини, наслідки та способи його подолання. Емоційний проявляється у здатності до саморегуляції, управлінні емоціями, розвитку емпатії та емоційний інтелект. Поведінковий пов'язують із формуванням навичок і вмінь щодо розв'язання проблем, створення копінг-стратегій, самодопомоги.

Специфікою професійної підготовки у моделі є наповнення освітнього процесу такими дисциплінами, які спрямовуватимуться на розвиток стійкості до стресу. Також в структуру моделі входять етапи формування стресостійкості впродовж усього періоду освітньої діяльності студентів.

4. Ми розробили методичні рекомендації з розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників засобами психологічного тренінгу, що зреалізовує важливі завдання щодо якісної та ефективної їхньої професійної підготовки в сучасних умовах. В процесі тренінгової роботи студенти оволодівають знаннями, вміннями, навичками емоційної підтримки себе та

інших в стані стресу, допомоги людям, які поруч. Також завданнями психологічного тренінгу є такі, що дають змогу його учасникам зрозуміти, як саме стрес діє на організм людини, що відбувається із пізнавальними, емоційними та вольовими психічними процесами, як допомогти собі та іншим в стресовій ситуації. Різноманітні форми, методи, прийоми навчання, в яких студенти беруть активну участь, сприяють не лише розвитку стресостійкості, а й підвищенню адаптивності особистості в кризових та складних життєвих обставинах, розвитку відповідних компетентностей, а також створенні індивідуальних копінг-стратегій з метою відновлення ресурсних каналів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019. 595 с

2. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2004. № 1. С. 22–28.
3. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
4. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. д-ра психол. н. К., 2018. 387 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
6. Калитич О. І. Проблеми формування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Мукачево: МДУ, 2018. №Вип.1(1). С.129-133.
7. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192
8. Коротун В. Стрес у роботі соціальних працівників та особливості його подолання. Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості : зб. наук. статей за матеріалами II Міжнар. наук.-практич. конф. (м. Переяслав, 14-16 травня 2020).Переяслав : ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2020. С. 179-182
9. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
10. Маслінкова, Н. П. Стрес та стресостійкість майбутніх соціальних працівників : дипломна робота бакалавра.Одеса, 2023. 3 с.
11. Новак, М. (2023). Стресостійкість як професійна якість фахівця соціальної роботи. PsychologyTravelogs, (1), 57–63. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-6>

- 12.Павленко, О. О. Формування стресостійкості як професійно важливої якості у майбутніх соціальних працівників в системі університетської освіти . Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціального працівника : матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції (18 грудня 2020 року, м. Київ). Київ : Ліра-К, 2020. С. 150–154.
- 13.Романовська Л. І. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до професійної діяльності та позитивні тенденції такого процесу в Україні. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» Хмельницький: Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна», 2013. Вип 4 (8). С. 224-229.
- 14.Свірк, Р. Р. Особливості формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх соціальних працівників : диплом. робота за освіт.-кваліф. рівнем «магістр». Тернопіль, 2018. 97 с.
- 15.Семигіна Т. В., Брижовата О. С. Міжнародне визначення соціальної роботи. Соціальна політика і соціальна робота. 2002 . № 3-4. С.144-157.
- 16.Семигіна Т. Міжнародна соціальна робота: глобальні пріоритети соціального розвитку і нове визначення соціальної роботи. Вісник АПСВ. 2015. № 1. С. 6-11
- 17.Теорія і методи соціальної роботи. Київ: Академвидав, 2005. С.8-9, 13-14.
- 18.Тептюк Ю. О. Концептуальні підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників. Міжнародна науково-практична конференція «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.», Львів, 24–25 січня 2020 р. С. 127–131.
- 19.Цюман Т. П. Тренінг як форма підготовки соціальних педагогів до професійної діяльності. Проблеми педагогічних технологій. Вип. 3–4. 2004. С. 166–171.

- 20.Шевчук О. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної діяльності. Актуальні проблеми підготовки соціальних педагогів: матеріали науково-методичного семінару. Умань: ПП Жовтий, 2013. 168с.
- 21.Шевякова І. П. Дослідження рівня стресостійкості соціальних працівників та практичних психологів державних установ. Освіта та соціалізація особистості : матеріали VIII Всеукр. інтернет-конф. (Одеса, 24-25 квітня 2020 р.). Одеса, 2020. С. 47-48.
- 22.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус : науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
- 23.Ященко Е., Лень Т. Стресостійкість соціальних працівників в умовах війни. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.2. С.145-147
- 24.Ященко Е., Лень Т.Організаційно-методичне забезпечення розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників в процесі їхньої професійної підготовки. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2025. Т. С.
- 25.Arnold EM, et al Strengths-based case management: Implementation with high-risk youth, Families in Society. The Journal of Contemporary Social Services. 2007. Vol. 88 (1). P. 86-94.
- 26.Göppner H. J. Epistemological issues of social work science as a transnational action science. Research on social work science. 2012. Vol. 22 (5). P. 542-547.
- 27.Kravchenko, O., Mishchenko, M., Vahotska, I. (2022). Development of Social Workers Stress Tolerance in the Process of their Professional Activity. Human Factors, Business Management and Society. Vol. 56. 2022. P. 196–204.

28. Lovelock R., Lyons, K., Powel J. Reflecting on Social Work - Discipline and Profession. London: Routledge, 2017. 262 p. 10. Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches/ Turner F.J., ed. 6th ed. Oxford: Oxford University Press, 2017. 648 p
29. Soifer S. Social work: a profession in search of a paradigm. Indian Journal of Social Work. 1999. Vol. 60(1). P. 50-56.
30. Staub-Bernasconi S. The problem with ‘social problems’ as domain of social work: a critical approach to the Melbourne global definition of social work’ of 2014 and constructivist theories of social problems. European Journal of Social Work. 2017. Vol. 20(6). P. 958-971.
31. Zimmerman M. A. Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice for Adolescent Health. Health Educ Behav. 2013. Vol. 40(4). P. 381-383.