

the world, including our country. It is rarely mentioned in manuals of clinical, age, family, pedagogical psychology. Today, neither in medical, nor in social or family psychology, there is no single definition of the concept of co-dependency, it is only described as a complex characterological phenomenon.

The article defines the relevance of the problem of "co-dependency" as a subject of scientific research: it substantiates the need to define "co-dependency" as a scientific category in social and psychological measurements, to research "co-dependency" as a phenomenon of psychology; to determine the characteristics of manifestation, criteria of co-dependency, conditions and mechanisms of co-dependent behavior formation; the need to develop a diagnostic complex that would allow us to investigate this phenomenon in various ways. The approaches to defining the concept of co-dependency in domestic and foreign literature are considered in the publication. The characteristic features of this phenomenon are analyzed on the basis of the review of features of its interpretation in the works of scientists and practitioners in the area of psychology.

The author proposes to consider co-dependency as an pathological emotional dependence of the individual on significant relatives, due to a number of psychological and social factors, among which the most important are the emotional infantility of personality, upbringing and relationships in the parent family.

Keywords: co-dependency, personality, behaviour, dependence, relationships, values, needs.

УДК 159.944

Ю.О. Тентюк

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Ю.О. Тентюк. Обґрунтування програми розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій. У статті здійснено аналітичний огляд теоретико-методологічних підходів до обґрунтування програми розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Розглянуто основні особистісні детермінанти стресостійкості, визначено основні стрес-чинники під час професійної діяльності та методи їхнього подолання, функціонування такого ресурсу стресостійкості як соціальна підтримка усередині трудового колективу. При складанні авторської програми враховано основні психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників: психологічну підготовку, удосконалення особистісної саморегуляції, психологічну підтримку і допомогу фахівцеві для підвищення індивідуальної стійкості до стресу, а також соціально-психологічний супровід професіоналізації фахівця із соціальної роботи. Акцентовано, що розвиток стресостійкості у соціальних працівників матиме тільки тоді системний ефект, коли буде передбачати взаємодію властивостей, рис, стратегій та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів.

Ключові слова: розвиток стресостійкості; ресурси стресостійкості; соціальні працівники; психологічна підготовка; психологічні умови;

психологічна підтримка; соціально-психологічний супровід професіоналізації.

Ю.А. Теплюк. Обоснование программы развития стрессоустойчивости у социальных работников различных возрастных категорий. В статье осуществлен аналитический обзор теоретико-методологических подходов к обоснованию программы развития стрессоустойчивости у социальных работников различных возрастных категорий. Рассмотрены основные личностные детерминанты стрессоустойчивости, определены основные стресс-факторы в ходе профессиональной деятельности и способы их преодоления, функционирование такого ресурса стрессоустойчивости как социальная поддержка внутри трудового коллектива. При составлении авторской программы учтены основные психологические условия развития стрессоустойчивости социальных работников: психологическую подготовку, совершенствование личностной саморегуляции, психологическую поддержку и помощь специалисту для повышения индивидуальной устойчивости к стрессу, а также социально-психологическое сопровождение профессионализации специалиста по социальной работе. Акцентируется, что развитие стрессоустойчивости у социальных работников будет иметь только тогда системный эффект, когда будет предусматривать взаимодействие свойств, черт, стратегий и других внутренних предпосылок устойчивости к стрессорам.

Ключевые слова: развитие стрессоустойчивости; ресурсы стрессоустойчивости; социальные работники; психологическая подготовка; психологические условия; психологическая поддержка; социально-психологическое сопровождение профессионализации.

Постановка проблеми. Стресостійкість є такою властивістю особистості, що сприяє підтримці її функціональних резервів, збереженню її ментального здоров'я. Від успішного вирішення проблеми розвитку стресостійкості залежить ефективність професійної діяльності фахівців соціономічних професій, у тому числі й соціальних працівників. Як основні зовнішні джерела стресу у своїй професійній діяльності респонденти (38,96% випадків від загального числа висловлювань) вказали: низький престиж професії, низький рівень фінансування організацій соціальної сфери, неадекватний рівень винагороди за працю, нечіткі межі професійної компетенції, відсутність чітких критеріїв професіоналізму, невизначеність кола посадових обов'язків, виконання доручень, не передбачених посадовими обов'язками, різнотиповість завдань, складний графік роботи, нечітка організація і планування праці, ненормований робочий день, особиста незахищеність, небезпека, загроза життю чи здоров'ю соціального працівника, велика кількість клієнтів, значущість проблем, які доводиться вирішувати, робота в умовах проблемної ситуації із клієнтами "груп ризику", підвищена критичність (чи відкриті нападки) з боку клієнтів, висока інтенсивність спілкування з клієнтами, дефіцит необхідної інформації, погано структурована і розпливчата інформація, прийняття рішення в умо-

вах недостовірної інформації, неясність наслідків прийняття рішень, відсутність самостійності у прийнятті рішень, дефіцит часу на роботу з клієнтами, обмежені ресурси для вирішення проблем клієнтів, низький рівень управлінської культури, організації трудової діяльності, стиль керівництва, погане ставлення керівництва до підлеглих, конфлікти з керівництвом, плинність кадрів, неблагополучна морально-психологічна обстановка у трудовому колективі ("по горизонталі"), недостатня психологічна підтримка з боку значущого соціального оточення (рідні, колеги, керівники), соціальна апатія і песимізм.

Як основні джерела стресу у своїй професійній діяльності опитувані (у 61,04% випадків) вказали внутрішні джерела стресу, зокрема: стан фізичного і психічного виснаження, перевтома, почуття провини, сумніви у правильності обраної професії, сумніви у правильності прийнятих рішень, переживання високої відповідальності за рішення, що доводиться приймати, побоювання зробити помилку, неправильно відреагувати у критичній ситуації, очікування загрози покарання за помилки у роботі, почуття неприязні, іноді остраху при контактах з окремими клієнтами, необхідність стримувати себе у відповідь на реакції незадоволених клієнтів, постійне фізичне і психічне напруження, емоційна насиченість переживань, пов'язаних з постійними контактами з людьми, що потребують допомоги, відчуття часового цейтноту на відпочинок і відновлення.

Отже, розвиток стресостійкості соціальних працівників, здатних підтримувати високу опірність негативним явищам, доцільність поведінки, зберігаючи при цьому власне психофізичне благополуччя, здійснюючи пошук шляхів забезпечення успішного функціонування та підвищення безпеки своєї праці, є нагальною науково-практичною проблемою.

Мета дослідження – обґрунтування програми розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки науковцями зроблено чимало у дослідженні стресостійкості. Так, І.Ф. Аршава досліджувала емоційну стійкість людини та її діагностику, М.Е. Белова – психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості на прикладі працівників стресогених професій, В.В. Доценко – методи розвитку стресостійкості правоохоронців на етапі фахової підготовки, Г.М. Дубчак – психологію становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, К.В. Кім – особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців в процесі професійної підготовки, А.Б. Колосов вивчав когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів, В.М. Корольчук – психологію стресостійкості особистості, А.М. Львовічкіна – психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників, а В.І. Мозговий –

особистісний симптомокомплекс стресостійкості/стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку. Д.Ю. Морозов присвятив своє дослідження мотиваційним чинникам стресостійкості випускників вищих навчальних закладів, Г.М. Ришко – психологічним особливостям розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, Н.В. Родіна – системному моделюванню у контексті психології копінг-поведінки. О.І. Склень вивчав психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. М.Ю. Хворост зосередив свої зусилля у науковому пошуку щодо розвитку психологічної стійкості керівників рятувальних підрозділів в умовах професійної діяльності. З.Р. Шайхлисламов фокусом свого наукового пошуку обрав прогнозування емоційної стійкості працівників ОВС в екстремальних умовах службово-оперативної діяльності, А.В. Якимчук – розвиток у керівників оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України здатності до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах, а Н.С. Ярош – саногенне мислення як чинник стресс-долаючої поведінки особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Сьогодні найбільш поширеною є когнітивно-феноменологічна теорія боротьби із стресовими станами (Р. Лазарус, С. Фолкман). Її засновники для успішного виходу із критичної ситуації пропонують проблемно-орієнтований підхід, спрямований на усунення стресових чинників, а також емоційно-орієнтований, що має на меті врегулювання емоційного стану, зміну власної точки зору на оточуючі реалії, якщо особистість не спроможна впливати на перебіг подій. Більшість послідовників цієї теорії солідарні у тому, що отримуваний ефект від вибору певних стратегій буде успішним тоді, коли людина використовує відразу декілька тактик подолання стресу, при цьому виконуючи певний арсенал вправ і прийомів, спрямований на розслаблення нервової системи [5]. Як зазначає О.Ю. Молчанова, при боротьбі зі стресом існують певні сходинки до успішного виходу із критичної ситуації. Так, якщо особистість постійно зациклюється на тих чинниках, які викликають стрес, то вона ще більше занурюється у нього. Запускаючи певні ситуації, людина тим самим здійснює накопичувальний ефект. За допомогою аутогенного тренування, фізичних вправ, позитивного самоналаштування можна покращити емоційний стан [14].

Виходячи із того, що стресостійкість як інтегральна якість особистості є єдністю ціннісно-сміслового, мотиваційного, емоційного, вольового та інтелектуального компонентів, внутрішніми, суб'єктивними умовами її розвитку можуть бути різноманітні чинники. Різні автори називають: мотиваційні чинники, що надають певну суб'єктивну значущість ак-

туальній ситуації, яку переживає суб'єкт; когнітивні чинники у вигляді суб'єктивної оцінки особистістю ситуації, зумовленої минулим досвідом пережитих наслідків аналогічних ситуацій, а також стійкі індивідуально своєрідні способи прийому і переробки інформації; чинники поведінково-регуляторної сфери; індивідуально-психологічні особливості, зокрема, базові соціальні установки; ціннісні орієнтації особистості, "Я-концепцію, особистісний сенс, акцентуації характеру та ін. [4 та ін.]

У свою чергу, Г.М. Ришко виокремлює лише емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти [20], а Лі Канг Хі пропонує алгоритм застосування соціально-психологічних технологій формування стресостійкості із включеною груповою підтримкою (емоційно-оціночною, інструментальною та інформаційною), який складається з особистісно-орієнтованих, сугестивно-емоційних, тілесно-орієнтованих та когнітивно-поведінкових, реалізованих у відповідних модулях – системної інтеграції особистості, емоційної саморегуляції, психологічної готовності до стресу, розвитку навичок саморегуляції, соціальної адаптації та ефективної комунікації, розширення поведінкових стратегій та ефективної поведінки у стресовій ситуації [10, С. 8-9].

Як зазначає О.Г. Караяні, сьогодні автори детально описують сучасну систему технологій формування психологічної стійкості військовослужбовців, яка містить Stress Management Training (тренінг управління стресом, тренінг щеплення стресу, медитації уваги та ін.); Preparatory Education – попереднє навчання (програма формування бойової свідомості "Battlemind", надання військовослужбовцям необхідної інформації про психологічні явища бою); Stress-Related Cognitive Appraisals – формування ефективних копінг-стратегій; Rolemodeling – використання поведінкових зразків для наслідування, досвіду бувалих воїнів; Exposure/Mission Rehearsal Exercises – тренування військовослужбовців у виконанні завдань в обстановці, наближеній до бойової, у т. ч. із використанням технології віртуальної реальності; Exposure to Internal Stimuli – тренування апарату стресового реагування [6].

Як бачимо, які б підходи і прийоми до подолання негативних чинників професійної діяльності ми не розглядали, усі вони напряму пов'язані із розвитком внутрішніх психічних та особистісних ресурсів – психічної саморегуляції, відповідних особистісних якостей, ефективних стратегій поведінки та упорання зі стрес-ситуаціями [3; 21; 22; 26]. Так, Н.Є. Водопьянова і О.С. Старченкова до ресурсів стресостійкості особистості відносять: внутрішні ресурси (особистісні: активна мотивація подолання стресу, інфернальний локус контролю, впевненість у собі, позитивне і раціональне мислення, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, знання, життєвий досвід, досвід подолання тощо); здібності (здатність звернутися

за допомогою і прийняти допомогу, вміння формувати мережу підтримки, навички психічної саморегуляції, інформаційна активність, надія, мужність, психологічна компетентність, психологічні захисти, стрес-менеджмент, тайм-менеджмент); стиль життя (наявність/відсутність шкідливих звичок, наявність часу для відпочинку, харчування, сон); поведінкові (копінг-стратегії, пошук соціальної підтримки, асертивна поведінка); фізичні (стан здоров'я, турбота про збереження та зміцнення здоров'я); а також зовнішні ресурси (соціальні: інститути соціальної підтримки, держава, організація / компанія, сім'я, друзі) із такими видами соціальної підтримки як матеріальна, емоційна, інформаційна; матеріальні (достатній рівень матеріального доходу, умови для проживання та відпочинку для відновлення сил, безпека життя, оптимальні умови праці, стабільність оплати праці) [2]). Як нам здається, такий компонент, як "здібності", представлений авторами змістовно не достатньо коректно, бо міксує у своєму складі вельми різноманітні елементи.

Вважаємо, що розвиток стресостійкості у соціальних працівників буде мати системний ефект, коли буде передбачати взаємодію властивостей, рис, стратегій та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів, якого можна досягти, враховуючи певні психологічні умови. При цьому цілком солідарні і з Є.П. Крупником, Т.Л. Крюковою, Г.М. Ришко, на думку яких у дорослому віці дуже складно змінювати і варіювати риси особистості (можливо хіба що лише тимчасово їх інтенсифікувати у межах конкретної психотехнічної вправи), бо ці риси більшою мірою є сформованими моделями функціонування особистості, які реалізуються автоматично із рівня підсвідомого, і які до того ж є нейрофізіологічно детермінованими [7; 8; 20]. Тому найбільш простою, на погляд Г.М. Ришко, альтернативою є засоби, які повністю залежні від свідомості та особистої волі людини – розроблені чи запозичені нею стратегії взаємодії зі стресогенними проблемами життя. Оскільки ці стратегії, на відміну від рис, можна свідомо генерувати і реалізовувати як ситуативний контрзахід до дії стресчинників, це відкриває можливість на основі варіювання рис посилити розвиток стресостійкості спеціальним психологічним навчанням, вмінням створювати нові стратегії попередження і долання типових і випадкових стресорів, а також освоїти прийоми швидкого поновлення психофункціонального стану у випадку його погіршення через неможливість уникнути цих стресорів [20, С. 50].

При складанні авторської програми нами було враховано основні психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників, до яких віднесено психологічну підготовку [24], удосконалення їхньої особистісної саморегуляції [18], психологічну підтримку і допомогу для підвищення індивідуальної стійкості до стресу [23], а також соціально-психо-

логічний супровід професіоналізації, який передбачає створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку і саморозвитку особистості, професійного становлення шляхом його індивідуалізації та захисту соціального і психічного здоров'я [11].

Психологічна підготовка соціального працівника представлена декількома блоками. Інтелектуально-когнітивний блок передбачає розширення репертуару знань про стрес, його профілактику і стратегії долання; пізнання психологічних механізмів виникнення і функціонування стресів, його негативних наслідків; розвиток саногенного мислення (бесіди, читання наукової літератури, інтервізії, супервізії) [28]. В основу цього блоку покладено теорії, що описують особистість із т. з. пізнавальних структур, тому наголос робиться на особистості та її логічних здібностях.

Мотиваційно-ціннісний блок спрямований на розвиток позитивно-го мислення, оптимізму, посилення мотивації протистояння стресам, зміну стратегій життя і взаємодії зі стресорами, формування стресозахисної установки на попередження та уникання небажаних стресових ситуацій (засоби – супервізії, тренінги). Інструментально-операційний блок має на меті озброєння конструктивними копінг-стратегіями, прийомами і техніками управління стресом (засоби – ауторегуляція, тренінги).

Психофізіологічний блок передбачає підвищення і постійне поновлення рівня психофізичної енергії, своєчасну корекцію психофізичного стану (засоби – релаксація, дихальні, фізичні вправи, масаж, самонавіювання). Поведінково-регулятивний блок фокусує зусилля на активному контролі потоку подій і чинників власного життя, формуванні ситуацій без ризику виникнення стресового стану, креативному управлінні самими стрес-чинниками, активному доланні професійних стресорів, щоденній реалізації здорового способу життя, оптимальному ритму праці і відпочинку. При цьому усі вправи спрямовано на формування нових патернів поведінки, нових соціальних вмінь, оволодіння психологічними прийомами саморегуляції, подолання шкідливих звичок, зняття стресу, позбавлення від емоційних травм тощо. Самоконтроль розуміється як особливий випадок саморегуляції, коли поведінкові альтернативи перебувають у конфлікті [10].

Стресостійкість, захист власного фізичного і психічного здоров'я від впливу стрес-чинників багато у чому залежить від вміння користуватися тими або іншими прийомами психічної саморегуляції [18]. Як відмічає І.В. Теплякова, найбільш відомими і поширеними із них є аутогенне тренування, що сприяє зняттю симптомів стресової дії, забезпеченню повноцінного відпочинку тілу і розуму від фізичних і психічних навантажень, в основі якого застосування спеціальних прийомів психічного самовпливу, формул самонавіяння, що дозволяють впливати на процеси, що відбува-

ються в організмі, у тому числі такі, які не піддаються у звичайних умовах контролю свідомості; м'язове розслаблення (релаксація), що сприяє зняттю чи послабленню нервово-психічної напруги і, отже, попередженню і подоланню стресових станів; дихальна гімнастика, що допомагає стабілізувати емоційний стан; медитація – стан розслабленої зосередженості, завдяки якому відбувається зняття психоемоційної напруги, розумової і фізичної втоми; і нарешті, візуалізація – представлення образів – метод, спрямований на розвиток здатності управляти власним станом за допомогою образів. "Включення" картинки, що викликає приємний спогад, у стресовій ситуації дозволяє не "зациклюватися" на негативних емоціях [25].

При усьому різноманітті існуючих засобів і методів корекції стресу і підвищення стресостійкості найбільш прийнятним і дієвим засобом, на наш погляд, є психологічний тренінг, що ґрунтується на методах психічної саморегуляції [27]. При цьому він є формою активного навчання, що дозволяє його учасникам самим формувати певні навички і вміння, щоб упоратися зі стресовою ситуацією, аналізувати виникаючі ситуації із різних точок зору і розвивати у собі здібності самопізнання, при тому, що у тренінгу можна поєднувати самі різні форми навчання – лекції, аналіз ситуацій, ділові ігри, вправи на апробацію необхідних навичок, спрямованих на вирішення конкретної проблеми учасника [1; 19]. Аналізуючи процесуальні і продуктивні характеристики тренінгу, В.О. Лефтеров і Л.І. Мороз підкреслюють його "суб'єкт – суб'єктний" характер, його ефективність пов'язана із прийняттям відповідальності за те, що відбувається на тренінгу, як його керівником, так і кожним його учасником [9; 15]. У зв'язку із цим тренінг можна розглядати як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини із метою гармонізації професійного та особистісного її буття. Це визначення найбільш підходить для тренінгу розвитку стресостійкості соціальних працівників, оскільки високий рівень стресостійкості забезпечує кожному із них як учаснику гармонійні відносини між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенних ситуаціях професійної життєдіяльності. Результатом тренінгу є зміна поведінки: збереження високої працездатності, здійснення діяльності без напруги, незважаючи на складність професійних і життєвих ситуацій, відмова від сприйняття життєвих ситуацій як конфліктних і т. п. Крім того, у цьому визначенні тренінгу підкреслюється його не тільки формувальна, але й розвивальна функція, оскільки він, будучи активною формою навчання, не зводиться до отримання знань, оволодіння вміннями і навичками, а є формою, психотехнологією подальшої модифікації поведінки особистості.

Рефлексивний блок передбачає критичний аналіз та переосмислення досвіду долаття стресорів в особистому і професійному житті, по-

слаблення рис, що знижують стресостійкість, посилення тих, які сприяють стресостійкості (засоби – самодіагностика, самоспостереження, аутопрограмування, дебрифінг).

Психологічна підтримка і допомога фахівцеві для підвищення індивідуальної стійкості до стресу – друга основна умова розвитку стресостійкості соціальних працівників.

Третя умова – соціально-психологічний супровід професійного становлення особистості фахівця у сфері соціальної роботи. Як зазначає В.В. Доценко, він передбачає здійснення грамотної і своєчасної діагностики щодо визначення потенційних можливостей фахівця, виявлення його особистісного потенціалу та ймовірних проблем професійної адаптації у колективі соціальної служби; надання допомоги фахівцю у проектуванні професійно-особистісного шляху, що передбачає процес реалізації ним професійних обов'язків і функцій соціальної роботи, враховуючи кваліфікаційний ступінь, формування професійних знань, вмій і навичок, опанування соціально-професійними нормами, становлення особистості як суб'єкта професійної діяльності; допомогу у самопроєктуванні і саморегуляції професійного шляху та моделювання і детальний опис дій фахівця на кожній зі стадій професійного становлення; створення необхідних умов для максимальної реалізації професійно особистісного шляху, постійного патронажу професійного становлення особистості фахівця; стимулювання до самоствердження, самовдосконалення і самореалізації у професійній діяльності; спрямування на формування ціннісного ставлення до становлення особистості фахівця із соціальної роботи; розуміння та усвідомлення процесу становлення особистості фахівця; переживання позитивних почуттів до цього процесу; дієвості і рефлексивності; моніторинг професійного становлення, виявлення ймовірних проблем у самореалізації фахівця, його професійному становленні; корекцію задуму проєкту особистісного професійного шляху із врахуванням отриманої інформації; виявлення соціальних і психологічних проблем у професійному становленні фахівця і мінімізацію негативних наслідків; включення соціального працівника в процес самозміни, самокорекції і самоздійснення із метою його самореалізації як професіонала [12; 17]. Основними формами реалізації функцій соціально-психологічного супроводу є адаптація, моніторинг, самопроєктування, саморегуляція, самоствердження і самовдосконалення (техніки афірмації, що сприяють позитивному утвердженню себе, зміні мислення, моделюванню бажаного майбутнього), рефлексія, супервізія та інші). Крім того, соціально-психологічний супровід професіоналізації фахівця із соціальної роботи уможливує використання як індивідуальних, так і групових методів психологічної роботи: бесіди, консультації, дискусії, тренінги, брейн-стормінг, психотехнічні ігри і вправи, методи,

засновані на невербальній активності, психокорекційні, психодіагностичні та ін. [4].

Якщо дотримуватися поглядів Л.М. Мітіної, яка виокремлює такі стадії зміни поведінки людини як підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія, то модель тренінгу із розвитку стресостійкості має об'єднати основні процеси зміни цієї поведінки, а саме – мотиваційні, когнітивні, афективні і власне поведінкові. При цьому слід взяти до уваги, що порядок зміни поведінки вона розглядає не як лінійний рух через різні стадії, а як спіралеподібний процес – чим більше спроб здійснюється, тим більше нового свідомого досвіду набуває людина, тим вищим рівень її самосвідомості і розвитку і тим більш ефективно здійснюється нею життєдіяльність [13].

Заслуговує на увагу і думка І.В. Теплякової, яка вважає, що при формуванні стресостійкості можна визначити три основні завдання: управління стресогенністю ситуації, управління власним станом і відновлення після стресу [25]. Розвитку стресостійкості сприятиме дотримання певних умов її формування в процесі психологічного тренінгу. Передусім, на її думку, роботу необхідно розпочинати із формування знань про стрес, його причини, способи його подолання і про стресостійкість. Також необхідно сформулювати уявлення про методи психічної саморегуляції та основи управління стресом. І нарешті, навчити основним навичкам саморегуляції емоційних станів, способам і техніці відновлення після пережитого стресу. Прийнято вважати, що людина може впливати на саму себе трьома способами, які у тому або іншому ступені застосовуються у психічній саморегуляції: зміна тону скелетних м'язів і дихання; активне включення уявлень і чуттєвих образів; використання програмуючої і регулюючої ролі слова. Оволодіння методикою психічної саморегуляції дозволяє розвинути підвищену сприйнятливості до самозвернення, самоспонування, самоказу тощо. У тих, хто пройшов навчання психічної саморегуляції, знижується схильність до переживання станів невпевненості у собі, замішання і розгубленості, непродуктивної напруженості. Усе це у сукупності сприяє зміцненню психічного здоров'я [16].

Фактично ця позиція реалізується у підході О.О. Саукової. Запропонована нею програма реалізується у формі тренінгу-семінару, складається із відповідних блоків: перший передбачає усвідомлення ролі стресостійкості у попередженні професійної деформації, у другому розглядаються питання комунікативної компетентності фахівця, третій сфокусовано на відпрацюванні навичок упевненої поведінки, четвертий – на розвитку навичок саморегуляції і останній – на тактиці боротьби із стресом залежно від часу його настання [23].

Отримані під час констатувального етапу емпіричного дослідження дані було покладено нами в основу розробки системи заходів, підходів і

принципів підвищення рівня стресостійкості, конкретних алгоритмів і методик її розвитку у соціальних працівників різних вікових категорій, об'єднаних авторською програмою. Системний підхід було реалізовано у формувальному експерименті під час реалізації програми розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій, яка змістовно складалася із занять, що охоплюють інтелектуально-когнітивний і рефлексивний блоки, спрямованих на усвідомлення його учасниками сутності проблеми стресостійкості, досягнутих результатів у розвитку стресостійкості в особистому і професійному аспектах життєдіяльності; тренінгів, що охоплюють інструментально-операційний і поведінково-регулятивний блоки і спрямованих на посилення вмотивованості і цілеспрямованості самостійних дій щодо зміни власної особистості, а також окремих вправ (психофізіологічний блок).

Методологічне або загальнонаукове значення. Не зважаючи на різнобічність підходів до розуміння психології ресурсозабезпечення, класифікації ресурсів, що сприяють конструктивному подоланню стресу, методологічну цінність мають концепції системного, суб'єктного, суб'єктно-діяльнісного, суб'єктно-ресурсного видів аналізу, ґрунтуючись на яких можна виходити із розуміння психічних ресурсів стресостійкості як психологічних інструментів, що дозволяють трансформувати потенціал фахівця у тенденції розвитку його суб'єктності та індивідуальності.

Висновки. Розвиток стресостійкості у соціальних працівників буде мати системний ефект, коли буде передбачати взаємодію властивостей, рис, стратегій та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів, якого можна досягти, враховуючи певні психологічні умови. При складанні авторської програми нами було враховано основні психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників, до яких було віднесено психологічну підготовку соціального працівника, удосконалення особистісної саморегуляції соціальних працівників, психологічну підтримку і допомогу фахівцеві для підвищення індивідуальної стійкості до стресу, а також соціально-психологічний супровід професіоналізації фахівця із соціальної роботи, який передбачає створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку і саморозвитку особистості, професійного становлення шляхом його індивідуалізації та захисту соціального і психічного здоров'я усіх працівників соціальної служби.

Отже, обраний нами підхід передбачає комплексне використання як існуючих теоретичних розробок проблеми стресостійкості, так і реалізацію багатомірного підходу у межах загальної методології системних досліджень психологічних об'єктів і механізмів їхнього функціонування.

Перспективи використання результатів дослідження. Розроблена програма може бути основою для розвитку стресостійкості соціальних

працівників різних вікових груп із використанням сучасних технік і технологій психологічного впливу, що ґрунтуються на визнанні соціально-особистісної активності людини, спрямовані на пошук і використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів задля збереження емоційної гармонії, психофізіологічної рівноваги, фізичного і психічного здоров'я на кожному віковому етапі своєї життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Алиева М. Тренинг развития стрессоустойчивости [Текст]. Санкт-Петербург: Речь, 2012. 145 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст]. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 336 с.
3. Вольвич Ю.К. Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессам в организациях разных сфер и видов деятельности : дисс... канд. психол. наук: 19.00.01. Краснодар. 2018. 205 с.
4. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості правоохоронців на етапі фахової підготовки . Право і безпека. 2018. №2(69). С. 29-35.
5. Карамушка Л.М. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців / Л.М. Карамушка, Д.І. Куриця. Теорія і практика управління соціальними системами. Вип. 1/2013. С. 112-125.
6. Караяни А.Г., Поляков С.П. Совершенствование обучения курсантов копинг-стратегиям поведения в стрессовых ситуациях. Право и образование. 2018. №2. С. 4-10.
7. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость личностных конструктов в период взрослости. Психологический журнал. 2000. №6. С. 12-22.
8. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук 19.00.13 . Кострома, 2005. 473 с.
9. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія [Текст]. Т.І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2007. 242 с.
10. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: дисс... канд. психол. наук 19.00.05 . Москва, 2005. 201 с.
11. Лустин С.И., Федоренко В.В. Психолого-акмеологические основы повышения стрессоустойчивости человека. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Астрахань, 7-8 октября 2011 г.) / под ред. Б.В. Кайгородова и Н.В. Майсак. Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом "Астраханский университет, 2011. С. 27-28.

12. Максименко С.Д., Максименко К.С. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України "Проблеми сучасної психології". Київ, 2009. Випуск 5. С. 3-13.

13. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. Москва: Флинта; МСПИ, 1998. 200 с.

14. Молчанова Е.Ю. Стрессоустойчивость как показатель эффективности профессиональной деятельности сотрудников полиции. Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015 №4(30). С. 296-298.

15. Мороз Л.І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України: дис.. д-ра психол. наук 19.00.06./ Київський національний університет внутрішніх справ. Київ, 2008.- 375 с.

16. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис... д-ра психол. наук 19.00.09/ Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Б.Хмельницького. Хмельницький, 2004. 365 с.

17. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов та ін. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с.

18. Радченко М. Шляхи удосконалення особистісної саморегуляції соціальних працівників. Вісник Національного авіаційного університету. Серія "Педагогіка. Психологія". №13. 2018. С. 139-145.

19. Раскин В.Н. Тренинг стрессоустойчивости в подготовке специалистов помогающих профессий. Ученые записки Санкт-Петербургского гос. ин-та психол. и социал. работы. 2007. Т.7. №1. С. 74-78.

20. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис... канд. психол. наук 19.00.07/ Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.

21. Рогозян А.Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника): дисс. ... канд. психол. наук 19.00.01. Краснодар, 2012. 193 с.

22. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук 19.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2013. 504 с.

23. Саукова Е.О. Программа профилактики профессиональных деформаций специалистов по социальной работе. Материалы ежегодной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых факультета психологии и социальной работы "Психология, образование, социальная работа". Тверь: Тверской гос. ун-т, 2012. С. 172-176.

24. Строкань Е.А. Психологическая подготовка как условие преодоления стресса в экстремальной ситуации на морской нефтяной платформе. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Астрахань, 7-8 октября 2011 г.) / под ред. Б.В. Кайгородова и Н.В. Майсак. Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом "Астраханский университет", 2011. С. 189-191.

25. Теплякова И.В. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников ВУЗа. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т.7. № 1(22). С. 216-219.

26. Хазова С.В. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дис... д-ра психол. наук 19.00.13. Кострома, 2014. 423 с.

27. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 256 с.

28. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стресс-долаючої поведінки особистості: дис... канд. психол. наук 19.00.01/ Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 190 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Alieva M. Trening razvitija stressoustojchivosti. SPb.: Rech', 2012. 145 с.

2. Vodop'janova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika SPb.: Piter, 2008. 336 s.

3. Vol'vich Ju.K. Psihologicheskie resursy ustojchivosti lichnosti k stressov organizacijah raznyh sfer i vidov dejatel'nosti 19.00.01 / diss... kand. psihol. nauk Ju.K. Vol'vich. – Krasnodar. 2018. – 205 s.

4. Docenko V.V. Metodi rozvitku stresostijnosti pravoohoronciv na etapi fahovoї pidgotovki . Pravo i bezpeka. 2018. №2(69). – S. 29-35.

5. Karamushka L.M. Psihologichni chynnyky profesijnogo stresu u derzhsluzhbovciv [Tekst] / L.M. Karamushka, D.I. Kurycja. Teorija i praktyka upravlinnja social'nymy systemamy. Vyp. 1/2013.- S. 112-125.

6. Karajani A.G., Poljakov S.P. Sovershenstvovanie obuchenija kursantov koping-strategijam povedenija v stressovyh situacijah. Pravo i obrazovanie. 2018. №2. S. 4-10.

7. Krupnik E.P. Psihologicheskaja ustojchivost' lichnostnyh konstruktov v period vzroslosti. Psihologicheskij zhurnal. 2000. №6. – S. 12-22.

8. Krjukova T.L. Psihologija sovladajushhego povedenija v raznye periody zhizni: dis. ... d-ra psihol.nauk 19.00.13. Kostroma, 2005. 473 s.

9. Lefterov V.O. Pcyhologichni treningovi texnologii' v organax vnutrishnix cprav: monografija T.I: Metodologija pcyxotreningu ta jogo

vykoryctannja u profecijno-psyhologichnomu rozvytku perconalu, zadijanogo v ekstremal'nyx vyдах dij'al'nosti . Donec'k: DJuI, 2007. 242 c.

10. Li Kang Hi. Social'no-psyhologicheskie tehnologii formirovanija stressoustojchivosti cheloveka: diss. kand. psihol. nauk 19.00.05. Moskva, 2005. 201 s.

11. Lustin S.I., Fedorenko V.V. Psihologo-akmeologicheskie osnovy povysnenija stressoustojchivosti cheloveka. Professional'nyj i organizacionnyj stress: diagnostika, profilaktika i korrakcija: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Astrahan', 7-8 oktjabrja 2011 g.) / pod red. B.V. Kajgorodova i N.V. Majsak. Astrahan': Astrahanskij gosudarstvennyj universitet, Izdatel'skij dom "Astrahanskij universitet, 2011. S. 27-28.

12. Maksymenko S.D., Maksymenko K.S. Teoretychni problemy samozdijsnennja osobystosti. Zbirnyk naukovyh prac' KPNU imeni Ivana Ogijenka, Instytutu psihologii' im. G.S. Kostjuka APN Ukrai'ny "Problemy suchasnoi' psihologii'" Kyiv, 2009. Vypusk 5. S. 3-13.

13. Mitina L.M. Psihologija professional'nogo razvitija uchitelja. Moskva.: Flinta; MSPI, 1998. – 200 s.

14. Molchanova E.Ju. Stressoustojchivost' kak pokazatel' jeffektivnosti professional'noj dejatel'nosti sotrudnikov policii/ Vestnik Krasnodarskogo universiteta MVD Rossii. 2015 №4(30). S. 296-298.

15. Moroz L.I. Teoretychni ta prykladni zasady profesijno-psyhologichnogo treningu pracivnykiv organiv vnutrishnih sprav Ukrai'ny: dys.. d-ra psyhol. nauk 19.00.06 / Kyi'vs'kyj nacional'nyj universytet vnutrishnih sprav. Kyiv, 2008. 375 s.

16. Potapchuk Je.M. Social'no-psyhologichni osnovy zberezhenija psyhichnogo zdorov'ja vijs'kovoslužbovciv: avtoref. dys... d-ra psyhol. nauk 19.00.09 / Nacional'na akademija derzh. prykordonnoi' služby Ukrai'ny im. B.Hmel'nyc'kogo. Hmel'nyc'kyj, 2004. 365 s.

17. Psyhofiziologichni zakonornosti profesijnogo samozdijsnennja osobystosti: monografija / O.M. Kokun, V.V. Klymenko, O.M. Kornijaka, O.R. Malhazov ta in. Kyiv: Pedagogichna dumka, 2015. 297 s.

18. Radchenko M. Shljahy udoskonalennja osobystisnoi' samoreguljaciji' social'nyh pracivnykiv. Visnyk Nacional'nogo aviacijnogo universytetu. Serija "Pedagogika. Psihologija". №13. 2018. S. 139-145.

19. Raskin V.N. Trening stressoustojchivosti v podgotovke specialistov pomogajushhijh professij. Uchenye zapiski SanktPeterburgskogo gos. in-ta psihol. i social. raboty. 2007. T.7. №1. S. 74-78.

20. Ryshko G.M. Psyhologichni osoblyvosti rozvytku stresostijkosti u naukovopedagogichnyh pracivnykiv vyshhijh navchal'nyh zakladiv: dys... kand. psyhol. nauk 19.00.07. Kyiv, 2014. 255 s.

21. Rogozjan A.B. Psichologicheskie recurcy individual'nogo ctilja preodolenija trectca (na primere lichnocti medicinskogo rabotnika): diss. ... kand. psiol. nauk 19.00.01. Krasnodar, 2012. 193 c.

22. Rodina N.V. Psichologija koping-povedinky: systemne modeljuvannja: diss. ... d-ra psiol. nauk 19.00.01. Kyiv, 2013. 504 s.

23. Saukova E.O. Programma profilaktiki professional'nyh deformacij specialistov po social'noj rabote. Materialy ezhegodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchenyh fakul'teta psichologii i social'noj raboty "Psichologija, obrazovanie, social'naja rabota". Tver': Tverskoj gos. un-t, 2012. S. 172-176.

24. Strokan' E.A. Psichologicheskaja podgotovka kak uslovie preodolenija stressa v jekstremal'noj situacii na morskoy neftjanoj platform. Professional'nyj i organizacionnyj stress: diagnostika, profilaktika i korekcija: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Astrahan', 7-8 oktjabrja 2011 g.) / pod red. B.V. Kajgorodova i N.V. Majsak. – Astrahan': Astrahanskij gosudarstvennyj universitet, Izdatel'skij dom "Astrahanskij universitet, 2011. S. 189-191.

25. Tepljakova I.V. Formirovanie stressoustojchivosti kak aktual'naja problema studentov-pervokursnikov VUZa. Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psichologija. 2018. T.7. № 1(22). S. 216-219.

26. Hazova S.V. Mental'nye resursy subjekta v raznye vozrastnye periody: diss... d-ra psiol. nauk 19.00.13. Kostroma, 2014. 423 s.

27. Shherbatyh Ju.V. Psichologija stressa i metody korekcii. SPb.: Piter, 2006. 256 s.

28. Jarosh N.S. Sanogenne myslennja jak chynnyk stress-dolajuchoi' povedinky osobystosti: diss. kand. psiol. nauk 19.00.01. / Harkivs'kyj nacional'nyj universytet imeni V.N. Karazina; Instytut psichologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny. Kyiv, 2018. 190 s.

Y.O. Teptiuk. The grounding of program of development of stress tolerance for different age categories social workers. Purpose of the study. The grounding of the program of development of tolerance to stress of different age categories.

Content-analysis, synthesis, systematization, comparison, generalization. The analysis of psychological conditions of development of tolerance to stress of social work specialists consisted in research of basic personality determinants of tolerance to stress, determination of basic stress-factors during professional activity and methods of their overcoming, functioning of such resource of tolerance to stress as social support into a labour collective. At drafting of the authorial program the basic psychological conditions of development of tolerance to stress of social workers are taken into account: study for psychological readiness, improvement of personality self-regulation, psychological support and help to the specialist for the increase of individual stability to stress, and also socially-psychological accompaniment of professionalization of specialist on social work.

Development of спресочтїюкочтї a system effect will have for development workers, when will envisage cooperation of properties, lines, strategies and other internal pre-conditions of firmness to спресочтїю, that can be attained, taking into account psychological conditions are certain.

Keywords: *development of tolerance to stress; resources of tolerance to stress; social workers; study for psychological readiness; psychological conditions; psychological support; socially-psychological accompaniment of professionalization.*

УДК 159.923.2

Л.А. Терещенко,

ORCID ID: 0000-0002-4279-158X

Л.В. Дзюбко

ORCID ID: 0000-0002-1972-3482

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Л.А. Терещенко, Л.В. Дзюбко. Формування професійної самосвідомості молодих спеціалістів. У статті розглядаються питання забезпечення умов для цілеспрямованого формування професійної самосвідомості студентів у вищому навчальному закладі. Зазначено, що використання спеціальних курсів, де завдання будуть спрямовані на використання і тренування механізмів рефлексії, цілепокладання (мотивація через постановку цілей) та смислоутворення, сприятиме активізації професійної самосвідомості студентів-психологів. Запропоновано спецкурс "Формування професійної самосвідомості молодих спеціалістів". Обґрунтовано його організаційно-методичні засади, наведені конспекти занять, які надають цілісне уявлення про його зміст і будову.

Ключові слова: професійна самосвідомість; активізація професійної самосвідомості; спеціальні курси; заняття з формування професійної самосвідомості.

Терещенко Л.А., Дзюбко Л.В. Формирование профессионального самосознания молодых специалистов. В статье рассматриваются вопросы обеспечения условий для целенаправленного формирования профессионального самосознания студентов в высшем учебном заведении. Отмечено, что использование специальных курсов, где задания будут направлены на использование и тренировка механизмов рефлексии, целеполагания (мотивация через постановку целей) и смыслообразования, будет способствовать активизации профессионального самосознания студентов-психологов. Предложен спецкурс "Формирование профессионального самосознания молодых специалистов". Обоснованы организационно-методические основы, приведены конспекты занятий, которые дают целостное представление о его содержании и строении.

Ключевые слова: профессиональное самосознание; активизация профессионального самосознания; специальные курсы; занятия по формированию профессионального самосознания.