

УДК 159.944.4:[378.016:159.9-051]:159.922.76-056.49

Луцик Галина

викладач кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0003-3905-2038>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i17.255>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО РОБОТИ ЗІ СХИЛЬНИМИ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКАМИ

Анотація. У статті аналізується зміст поняття «стресостійкість» в контексті підготовки майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. На основі аналізу теоретичних джерел встановлено, що процес підготовки здобувачів в закладах вищої освіти супроводжується стресовими ситуаціями, які, ймовірно, впливають на якість підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності. Виявлено, що стресостійкість відіграє важливу роль у саморегуляції особистості, формує адекватну емоційну реакцію та сприяє конструктивній поведінці в стресових ситуаціях.

З'ясовано, що для більшості майбутніх психологів взаємодія зі схильними до девіантної поведінки підлітками носить стресовий характер та викликає емоційне напруження, що пов'язано з недостатністю досвіду роботи з ними. Як засвідчили результати діагностики стресостійкості майбутніх психологів студенти четвертого курсу мають вищий рівень зазначеної якості, в порівнянні з другокурсниками. Констатовано, що обираючи стратегії поведінки в стресових ситуаціях студенти четвертого курсу проявляють самоконтроль та можуть брати на себе відповідальність. Натомість другокурсники орієнтовані на соціальну підтримку, що пов'язано з неготовністю працювати з підлітками девіантної поведінки. Вважаємо, що умовами підвищення рівня стресостійкості та формування готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками є поетапне збагачення змісту професійної підготовки на основі інтеграції психолого-педагогічного потенціалу наявних в освітній програмі навчальних дисциплін та спецкурсів, розвиток особистісних ресурсів здобувачів в процесі проведення психологічних тренінгів, методів імітаційного моделювання в освітньому середовищі.

Ключові слова: стресостійкість, стресові ситуації, майбутні психологи, підлітки, девіантна поведінка.

Постановка проблеми. Динаміка сучасного життя та негативний вплив пандемії накладає відбиток на професійне становлення майбутніх фахівців. В умовах постійного посилення карантинних заходів студенти закладів вищої освіти опиняються в ситуації невизначеності, що посилює відчуття стресу та невпевненість у готовності до майбутньої професійної діяльності.

Зважаючи на те, що проблема девіантної поведінки в підлітковому середовищі залишається актуальною в умовах сьогодення, методи та форми роботи з ними потребують вдосконалення. Тому підготовка до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками вимагає формування у майбутніх психологів спеціальних компетентностей. Зазначене зумовлює розвиток якостей особистості, які сприятимуть ефективній професійній діяльності та дозволятимуть майбутнім психологам долати стресові ситуації професійного характеру, пов'язані з роботою з підлітками-девіантами. Необхідною умовою особистісного розвитку та самореалізації в майбутній професії є стресостійкість майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Проблема стресостійкості особистості знайшла часткове відображення у працях Аболіна, Бурбан, Гузенко, Дубчак, Китаєва-Смика,

Когут, Корольчук, Лі Канг Хі, Лозгачевої, Суботіна та ін. Питання формування стресостійкості студентів та її вплив на навчальну діяльність представлено у роботах Бердник, Камінської, Куліш, Лузько, Реана, Хуторної. Адже саме розвиток стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога, на думку Бердник (2009), займає важливе місце в системі підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних кадрів в галузі психології.

Досліджуючи особливості стресостійкості майбутніх психологів Камінська (2021) зауважує, що досліджувана якість є динамічною характеристикою і зазнає якісних змін під час навчання в ЗВО. Подібні узагальнення авторка зробила за результатами проведеного емпіричного дослідження, що засвідчили більш високий рівень стресостійкості студентів старших курсів, в порівнянні з першокурсниками.

Проте, аналіз стресостійкості майбутніх психологів у роботі зі схильними до девіантної поведінки підлітками в науковій літературі представлений недостатньо і потребує більш ґрунтовного узагальнення.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити рівень стресостійкості майбутніх психологів у процесі формування готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз психологічних досліджень свідчить про значний науковий інтерес теоретиків до проблеми стресостійкості, особливо в професійному плані. У науковій літературі представлено узагальнення відносно того, що стресостійкість є якістю або властивістю особистості, яка забезпечує її адаптивні можливості в ситуаціях посиленого психологічного напруження.

Зокрема, у дослідженні Лозгачевої (2004) зазначається, що будучи комплексною якістю особистості, стресостійкість не лише забезпечує адаптацію до впливу екстремальних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, але й активізує внутрішні ресурси та працездатність.

В доповнення Бурбан, Гузенко (2019) зауважують, що стресостійкість є полісистемною властивістю особистості, яка включає індивідні, особистісні та суб'єктні властивості, завдяки яким людина досягає ефективного соціального і професійного функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я.

Розширює уявлення про стресостійкість Корольчук (2013), вважаючи, що остання формується в результаті транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором. Стресостійкість є, на думку автора, структурно-функціональною, динамічною властивістю особистості, яка включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Проте, Когут (2019) переконує, що стресостійкість, як властивість особистості, включає не лише когнітивну складову, але й формується в процесі взаємодії фізіологічної, емоційної та інтуїтивної сфери і забезпечує саморегуляцію, рівновагу, емоційний баланс.

Крім того, у науковій літературі представлена позиція щодо стресостійкості особистості як психофізіологічного стану людини. Лі Канг Хі (2005) робить висновок відносно того, що такий стан забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, дозволяє вирішувати покладені на неї службові та побутові завдання без втрат (фізичних і психічних), тобто перебуваючи в стані психофізичної рівноваги.

Особливої актуальності набуває формування стресостійкості майбутніх фахівців на етапі навчання в закладах вищої освіти. Адже стресостійкість сприяє підвищенню ефективності майбутньої професійної діяльності, змінюючи при цьому спосіб та якість життя (Куліш, 2015), сприяє саморегуляції, керуванню власними психічними станами, дає змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу (Камінська, 2021).

Хуторна (2007) зазначає, що стресостійкість є основою конструктивної поведінки студентів у ситуаціях інтелектуальних випробувань. Зазначене інтегративне психологічне

утворення включає особистісні якості, що визначають когнітивну та емоційну реакцію і відповідну стратегію поведінки у стресових ситуаціях.

Лузько (2015) переконана, що низький рівень стресостійкості студентів розвиває депресію, схильність до адиктивної поведінки, знижує ефективність навчальної діяльності. У зв'язку з цим, авторка звертає увагу на необхідність розвитку стресостійкості у студентської молоді шляхом впровадження психологічних тренінгів, консультативних бесід в освітній процес.

Таким чином, стресостійкість майбутніх психологів у роботі зі схильними до девіантної поведінки підлітками слід розглядати як властивість особистості майбутнього фахівця, яка формується на етапі навчання в закладі вищої освіти та забезпечує здатність до саморегуляції, контролю емоційних та поведінкових реакцій, активізації ресурсів особистості під час виконання професійних завдань.

У роботі з підлітками девіантної поведінки майбутні психологи часто стикаються із стресовими ситуаціями. Подібні узагальнення були зроблені на основі проведеного анкетування студентів-психологів. Нами було встановлено, що 58 % здобувачів розцінюють роботу зі схильними до девіантної поведінки підлітками як ситуацію посиленого психологічного стресу, що пояснюється особливістю їх поведінки, неадекватністю емоційних реакцій на зауваження дорослих. Майбутні психологи розцінюють роботу з підлітками-девіантами як таку, що викликає відчуття стресу через складність встановлення контакту з ними, обрання методів психодіагностичної, профілактичної, консультативної та психокорекційної роботи, незнання характерологічних проявів девіантної поведінки у підлітковому віці тощо.

Як наслідок, проблематичним було те, що більшість опитуваних (34%) не мали бажання працювати з підлітками-девіантами, пояснюючи це складністю такої роботи, а (43%) студентів не визначились у своєму ставленні до такої роботи, вважаючи її можливою, але небажаною.

Задля перевірки рівня стресостійкості майбутніх психологів у процесі роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками нами було здійснено констатувальне експериментальне дослідження, в якому брали участь студенти спеціальності Психологія другого та четвертого курсів. Для аналізу рівнів сформованості стресостійкості майбутніх психологів було обрано такі діагностичні методики: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге, яка мала на меті перевірити рівень здатності майбутніх психологів чинити опір стресовим ситуаціям, та опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Лазаруса, Фолкмана, що дозволяє визначити способи подолання труднощів у різних сферах життєдіяльності особистості, визначити домінуючі копінг-стратегії.

Результати, отримані за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге, свідчать, що студенти старших курсів мають вищий рівень стресостійкості (42%), в порівнянні з другокурсниками (28%). Отримані результати діагностики представлено на рисунку 1.

Високий рівень стресостійкості майбутніх психологів свідчить про те, що вони здатні володіти собою в процесі роботи з підлітками девіантної поведінки та протистояти стресогенним чинникам. Студенти з високим рівнем стресостійкості зможуть адекватно оцінювати ситуацію, приймати оптимальні рішення в процесі взаємодії зі схильними до девіантної поведінки підлітками, знаходити ефективні шляхи психологічної допомоги підліткам-девіантам, організовувати продуктивну психодіагностичну, профілактичну, консультативну та психокорекційну роботу з ними. Натомість студенти з низьким рівнем стресостійкості відчуватимуть негативний вплив стресу на фізіологічному та особистісному рівнях, невпевненість під час роботи з підлітками-девіантами, що впливатиме на ефективність їх діяльності та емоційний фон.

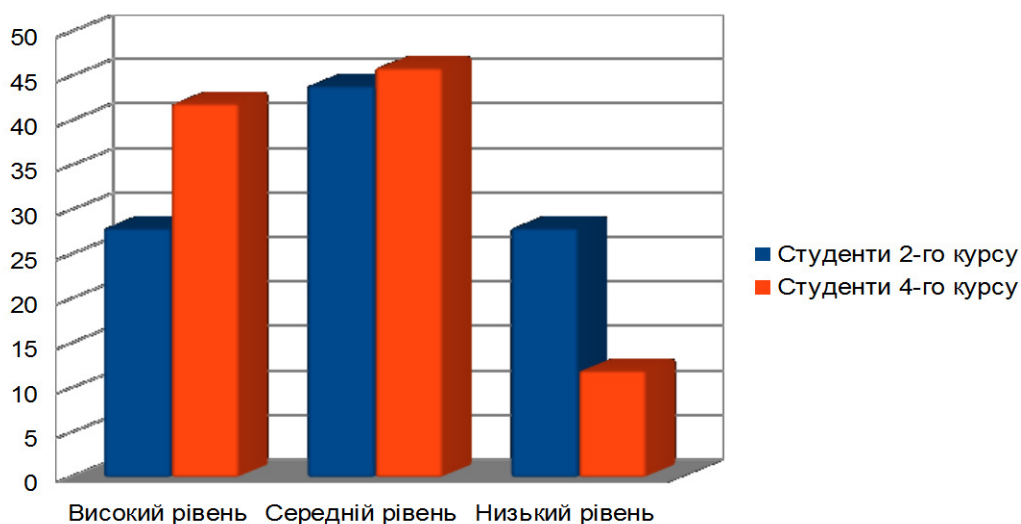


Рис. 1. Рівні стресостійкості майбутніх психологів за методикою Холмса-Рей (у %)

З метою аналізу переважаючих стратегій поведінки майбутніх психологів під час роботи з підлітками девіантної поведінки нами було проведено методику «Способи стрес-долаючої поведінки» Лазаруса, Фолкмана.

Результати діагностики дозволили констатувати певну тенденцію. Студенти четвертого курсу обирають стратегію самоконтролю (26 %), прийняття відповідальності (22%) та планування вирішення проблеми (20%). Тобто, вони здатні брати відповідальність на себе за прийняте рішення у питаннях, що стосуються роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками, контролювати взаємодію з ними, вирішувати проблеми, які виникають в процесі роботи вказаного напрямку.

Проте, студенти другого курсу більшою мірою орієнтовані на соціальну підтримку (22 %) чи втечу-уникнення (16 %). Такі результати можуть бути свідченням недостатності досвіду у роботі з підлітками девіантної поведінки. Отримані результати представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Стратегії поведінки майбутніх психологів у стресових ситуаціях, пов'язаних з роботою з підлітками девіантної поведінки, за опитувальником «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана (%)

Стратегії поведінки	Студенти 2-го курсу	Студенти 4 -го курсу
Конфронтація	8	6
Дистанціювання	12	4
Самоконтроль	14	26
Пошук соціальної підтримки	22	10
Прийняття відповідальності	12	22
Втеча-уникнення	16	4
Планування вирішення проблеми	12	20
Позитивна переоцінка	4	8

Таким чином, можливим є узагальнення відносно того, що студенти з високим рівнем стресостійкості обирають стратегію самоконтролю та прийняття відповідальності. Тобто вони здатні вирішувати проблемні ситуації у роботі зі схильними до девіантної поведінки підлітками, не зазнаючи значної психологічної напруги, здатні приймати

активну життєву позицію. А студенти з низьким рівнем стресостійкості орієнтовані на соціальну підтримку, що є свідченням неготовності працювати у вказаному напрямку та орієнтацією на допомогу під час взаємодії з підлітками девіантної поведінки.

Зважаючи на результати дослідження можливим стає висновок про те, що особистісно-орієнтоване навчання, викладання проблемно-орієнтованих дисциплін, зокрема «Психологія важковиховуваних», «Юридична психологія», виробнича практика в закладах середньої освіти, які є компонентами освітньо-професійної програми «Психологія», розширюють можливості здобувачів щодо ознайомлення з особливостями роботи з підлітками девіантної поведінки, формують спеціальні компетентності в цьому напрямку. Зазначене дозволяє майбутнім психологам організовувати психологічний супровід девіантів та, в свою чергу, підвищує рівень стресостійкості майбутніх психологів. На цій підставі, вважаємо, що інтеграція психолого-педагогічного потенціалу наявних в освітній програмі навчальних дисциплін та спецкурсів забезпечує поетапне збагачення змісту професійної підготовки майбутніх психологів теоретичними знаннями та професійними вміннями, пов'язаними зі специфікою такої діяльності, та сприяє формуванню готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками високої якості.

Формування стресостійкості майбутніх психологів вимагає розвитку особистісних ресурсів, які забезпечуватимуть ефективну роботу з підлітками девіантної поведінки. Слушно зауважує Каськов (2020), що ефективними у розвитку стресостійкості здобувачів є методи імітаційного моделювання, серед яких варто назвати рольові та імітаційні ігри, розігрування ситуацій, кейс-стаді тощо. Погоджуємось, що зазначені методи доцільно застосовувати в процесі підготовки майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками, задля розвитку їх стресостійкості. Адже моделювання ситуацій професійного характеру, пов'язаних зі взаємодією з підлітками девіантної поведінки, сприяє рефлексії майбутніх психологів, вчить планувати та організовувати психодіагностичну, консультативну, профілактичну та психокорекційну роботу з підлітками-девіантами, мотивує до особистісного та професійного самовдосконалення та саморозвитку.

Разом з тим, варто наголосити, що психологічний тренінг залишається дієвою формою роботи з майбутніми психологами, який розвиває особистісні риси та дозволяє розвивати стресостійкість у контексті роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

Враховуючи зазначене вважаємо, що організація освітнього середовища майбутніх психологів з урахуванням вказаних умов, а саме: інтеграція психолого-педагогічного потенціалу навчальних дисциплін, їх викладання з використанням елементів психологічного тренінгу, методів імітаційного моделювання сприятиме розвитку стресостійкості майбутніх психологів в процесі підготовки їх до роботи з підлітками девіантної поведінки.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Здійснене дослідження дало змогу проаналізувати роль стресостійкості в підготовці майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. Очевидним стає те, що рівень готовності працювати з девіантами значною мірою залежить від рівня стресостійкості, що дозволяє продуктивно виконувати професійні завдання в стресових ситуаціях. Результати діагностики підтвердили, що студенти старших курсів мають вищий рівень стресостійкості у ситуаціях взаємодії з підлітками девіантної поведінки, адже мають більш ґрунтовні теоретичні знання та практичні навички роботи у вказаному напрямку, які здобули в процесі фахової підготовки в ЗВО. Зроблені узагальнення спонукають до подальшого вивчення особистісних якостей майбутніх психологів, які є важливими в процесі підготовки до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 1, 105-116.

- Бедник, Б. (2009). Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*, 11(2), 19-28.
- Камінська, О. (2021). Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*, 13(58), 26-34.
- Каськов, І. (2020). Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, 1(54), 104-113.
- Когут, О. (2019). Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*, 2, 158-164.
- Корольчук, В. (2013). Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 14(1), 152-161.
- Куліш, О. (2015). Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*, 126, 87-91.
- Ли Канг Хи (2005). *Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Москва.
- Лозгачеза, О. (2004). *Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза)*. (Дис. канд. психол. наук). Екатеринбург.
- Лузько, А. (2015). Стрессоустойчивость в студенческой среде. *Архивариус*, 2, 2, 13-17.
- Хуторная, М. (2007). *Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Тамбов.

REFERENCES

- Burban, N., & Huzenko, I. (2019). Osoblyvosti stresostiikosti y adaptivnykh zdibnostei do stresu maibutnikh viiskovosluzhbovtiv [Features of stress resistance and adaptive abilities to stress of future servicemen]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity*, 1, 105-116. [in Ukrainian].
- Bednyk, B. (2009). Doslidzhennia stresostiikosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiinoi pidhotovky u VNZ [Research of stress resistance of the future practical psychologist in the process of professional training in higher education]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity*, 11(2), 19-28. [in Ukrainian].
- Kaminska, O. (2021). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti maibutnikh psykholohiv [Psychological features of stress resistance of future psychologists]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Psykholohichni nauky*, 13(58), 26-34. [in Ukrainian].
- Kaskov, I. (2020). Teoretychni aspekty formuvannia stresostiikosti studentiv VNZ do nehatyvnykh chynnykiv navkolyshnoho seredovyshcha [Theoretical aspects of the formation of stress resistance of university students to negative environmental factors]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Pytannia psykholohii*, 1(54), 104-113. [in Ukrainian].
- Kohut, O. (2019). Strukturnyi analiz psykholohichnykh skladovykh stresostiikosti patrolnykh politseiskykh [Structural analysis of psychological components of stress resistance of patrol police officers]. *Pravovyi chasopys Donbasu*, 2, 158-164. [in Ukrainian].
- Korolchuk, V. (2013). Psykholohichni determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv [Psychological determinants of personality resistance to stressors]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 14(1), 152-161. [in Ukrainian].
- Kulish, O. (2015). Osoblyvosti formuvannia stresostiikosti u studentiv-psykholohiv [Features of the formation of stress resistance in students of psychology]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Psykholohichni nauky*, 126, 87-91. [in Ukrainian].

- Ly Kanh Khy (2005). *Sotsyalno-psykholohycheskye tekhnolohyy formirovaniya stressoustoichyvosty cheloveka [Socio-psychological technologies for the formation of human stress resistance]*. (Avtoref. dyss. kand. psykhol. nauk). Moskva. [in Russian].
- Lozghacheza, O. (2004). *Formirovaniye stressoustoichyvosty na etape professyonalizatsyy (na prymere yurydycheskoho vuza) [Formation of stress resistance at the stage of professionalization (on the example of a law school)]*. (Dys. kand. psykhol. nauk). Ekaterynburh. [in Russian].
- Luzko, A. (2015). Stressoustoichyvost v studencheskoi srede [Resistance to stress in the student environment]. *Arkhyvnyyus*, 2(2), 13-17. [in Russian].
- Khutornaia, M. (2007). *Razvitye stressoustoichyvosty studentov v usloviakh yntellektualnykh uspytaniy [Development of students' stress resistance in conditions of intellectual tests]*. (Avtoreferat dys. kand. psykhol. nauk.). Tambov. [in Russian].

**PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' STRESS
RESISTANCE DURING THEIR TRAINING FOR WORK WITH THE ADOLESCENTS
PRONE TO DEVIANT BEHAVIOUR**

Halyna Lutsyk

Lecturer at the Department of Developmental and
Pedagogical Psychology
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0003-3905-2038>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i17.255>

Abstract. *The paper analyses the meaning of the concept of "stress resistance" in the context of future psychologists' training for work with the adolescents prone to deviant behaviour. On the basis of the analysis of theoretical sources, it is found that the process of applicants' training in higher education institutions is accompanied by stressful situations, which probably affect the quality of future psychologists' training for professional activities. It is established that stress resistance plays an important role in personal self-regulation, forms an adequate emotional response and promotes constructive behaviour in stressful situations.*

It is found that due to lack of experience, interaction with adolescents prone to deviant behaviour is stressful and causes emotional tension for most future psychologists. According to the results of stress diagnosis of future psychologists, fourth-year students have a higher level of stress resistance, compared to second-year students. It is stated that fourth-year students show self-control and can take responsibility when choosing strategies for behaviour in stressful situations. Second-year students, in contrast, are focused on social support, which is due to the lack of readiness to work with adolescents prone to deviant behaviour. In the paper, the conditions for increasing stress resistance and readiness to work with adolescents prone to deviant behaviour are considered to be development of personal resources during the conduct of psychological trainings and methods of simulation modelling in the educational environment, the gradual enrichment of training content based on the integration of psychological and pedagogical potential of educational disciplines and special courses.

Key words: *stress resistance, stressful situations, future psychologists, adolescents, deviant behaviour.*

Стаття надійшла до редакції 25.10.2021 р.