СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / А. М. Богуш, Л. О. Варяниця, Н. В. Гавриш та ін.; за заг. ред. Н. В. Гавриш. – Луганськ : Альма-матер, 2006. –368 с.
2. Краткий психологический словарь / под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – С. 34-45.
3. Поніманська Т.І. Основи дошкільної педагогіки : навч. посіб. / Т.І.Поніманська. – К. : Абрис, 1998. – 448 с.
4. Лукашевич М.П. Соціалізація. Виховні механізми і технології : навч.- метод. посібник / М. П. Лукашевич. – К. : ІЗМН, 1998. –112 с.
5. Хуторской А.В. Современная дидактика / А.В. Хуторской. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.

The article deals with theoretical analysis of scientific approaches to the problem of forming the basis of social competence in preschool children; The concept of competence and competence are described; A number of tasks have been identified for the effectiveness of social competence formation.

Key words: competence, competence, socialization, preschooler.

УДК 159.944.4:316-051

Калитич О. І.
провідний фахівець кафедри психології,
Мукачівський державний університет

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У статті розглянуто стресостійкість соціального працівника як здатність демонструвати адекватну поведінку в стресових ситуаціях, чинники формування і розвитку стресостійкості особистості. Розкрито провідні стратегії долання стресу, що детермінують стресостійкість.

Ключові слова: професійна деформація, стресогенний фактор, копінг-стратегії, просоціальність, пошук соціальної підтримки.

Сфера діяльності соціального працівника є дуже широкою і не завжди чітко окресленою, тому підготовка майбутніх фахівців

соціальної служби передбачає крім оволодіння науковими знаннями, обов'язкове формування особистих психологічних якостей і рис, які відповідають вимогам професії. Разом з тим, на сьогоднішній день недостатньо опрацьована проблема урахування особливостей формування стресостійкості у майбутніх працівників соціономічних професій.

Варто зазначити, що майбутні соціальні працівники у межах підготовки до професійної діяльності мають можливість отримати достатню кількість знань, вмінь та навичок роботи із клієнтами соціальної роботи, які опинилися у кризових життєвих ситуаціях, але при цьому, потрібна більш глибока підготовка самих соціальних працівників до роботи у складних життєвих ситуаціях та навчанню їх саморегуляції з метою запобігання професійної деформації [3]. Тому, дослідження проблеми формування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників є досить актуальним, оскільки допоможе запобіганню вигоряння фахівців, які працюють у сфері соціальної роботи та сприятиме підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

Зокрема, що стосується стресостійкості соціального працівника, то вона визначається як здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, що стосуються професійної діяльності: вміти регулювати власний емоційний стан таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності, а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття правильних рішень у кризових та критичних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач [1].

Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційних, характерологічних, вольових складових особистості, які забезпечують їй досягнення цілі в складній емотивній ситуації. Стресостійкість успішної взаємодії з соціальним середовищем визначається за показниками емоційної стійкості, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу. Оскільки, соціальний працівник здебільшого працює з такими категоріями населення, що підпадають під категорію «груп ризику», в умовах підвищеного впливу стрес-факторів на працівників соціальних служб є необхідним розвиток стресостійкості [2].

В. М. Корольчук визначає поняття «стресостійкості» як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення

індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. На її думку, адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну ментальної репрезентації, системи атитюдів, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової стратегії, які здійснюються через провідну її функцію – функції когнітивно-феноменологічної перспективи та її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій.

Для дослідження формування стресостійкості студентів нами був спланований експеримент. Вибірку склали 30 студентів Мукачівського державного університету (15 дівчат та 15 хлопців) віком 18-20 років.

Діагностика рівня стресостійкості студентів за допомогою таких методик: «Схильність до стресу» (модифікація Фрідмана і Розенмана), «Самооцінка стійкості до стресу», «Самооцінка психічних станів» Айзенка.

За результатами діагностики схильності до стресу було виявлено, що у 15,3% досліджуваних – низька схильність до стресу, у 18,4% студентів – перехідний тип до А, у 41,5% опитаних – висока схильність до стресу, у 13,4% респондентів – перехідний до типу В, у 11,4% досліджуваних – нейтральна зона.

Дослідження самооцінки стійкості до стресу студентів за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» виявило, що дуже низький рівень стійкості до стресу мали 8,9% студентів, низький рівень стійкості до стресу виявили 24% досліджуваних, нижчий за середній рівень стійкості до стресу виявили 11,6% опитаних, рівень стійкості до стресу трохи нижчий за середній спостерігається у 38% студентів, середній рівень стійкості до стресу було виявлено у 7% респондентів, рівень стійкості до стресу трохи вищий за середній виявили лише 2,6% студентів, вищий від середнього рівень стійкості мали також 4%. Так, високий рівень та дуже високий рівень стійкості до стресу мають лише 1,6% та 2,3% студентів.

За результатами діагностики характеру та рівню прояву негативних емоційних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» у досліджуваних були виявлені наступні результати за шкалами:

Тривожність – у 18,7% досліджуваних – низький рівень, у 29,5% – середній рівень, у 51,8% – високий рівень.

Фрустрація – у 24,3% досліджуваних – низький рівень, у 45,8% – середній рівень, у 29,9% – високий рівень.

Агресивність – у 43,2% досліджуваних – низький рівень, у

23,5% – середній рівень, у 33,3% – високий рівень.

Ригідність – у 23,1 % досліджуваних – низький рівень, у 41,3% – середній рівень, у 35,6% – високий рівень.

Таким чином, можемо констатувати, що у студентів досить висока схильність до стресу та низький рівень стійкості до стресу, що в подальшому може призводити до професійної деформації.

Деякі з властивостей стресостійкості соціальних працівників можна покращувати завдяки сучасним психологічним технологіям (тренінгам). Завдяки роботі психологів вони можуть навчитися опановувати власну поведінку під час стресу та після стресу, але для цього необхідно добре попрацювати над своїм внутрішнім світом – заздалегідь до виникнення дистресу: бути широко інформованим про те, що таке стрес та навчитися «копінг-стратегіям» (навичкам «опанувальної поведінки»). Термін «копінг» запропоновано Р.С. Лазарусом й означає механізми саморегулювання в стресовій ситуації: поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії, щоб справитись зі стресом [2].

Визначальними внутрішніми чинниками формування і розвитку стресостійкості особистості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Зокрема, високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість у собі, відкидання сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання; певні характеристики мотиваційної сфери (мотивація соціальної значимості праці, професійної майстерності, досягнення), високий рівень інтернального локусу контролю, готовність до діяльності. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності.

Створюючи тренінги стресостійкості для представників професійної сфери «людина-людина», зокрема і соціальних працівників, в першу чергу, потрібно включати вправи з виявлення вже наявних у них успішних копінг-стратегій, розширенню поведінкового репертуару, зниження емоційної напруги, пошуку ресурсів, які в подальшому допоможуть впоратися з стресовими ситуаціям, що виникають.

Отже, в результаті проведеного дослідження ми виявили, що студенти мають досить низький рівень нервово-психічної стійкості до стресу. А це, в свою чергу, потребує застосування тренінгових програм, які допоможуть майбутнім соціальним працівникам освоїти техніки і прийоми самостійної регуляції внутрішніх станів,

а також посилити стресову стійкість організму, зміцнити здоров'я і підвищити життєвий тонус.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академія, 2001. – 352 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
3. Соціальна робота: в 3-х ч. Ч.1.: Основи соціальної роботи / Н. Б. Бондаренко, І. М. Грига, Н. В. Кабаченко та ін.; ред: Т. Семигіна, І. Грига. – К. : Києво-Могилянська академія, 2004. – 178 с.

Stress resistance as the ability to demonstrate adequate behavior in stressful situations of a social worker is reviewed in the article. The factors of stress resistance formation and the development of person's stress resistance is discussed. Main coping-strategies, which determine stress resistance are revealed.

Key words: professional deformation, stress factor, coping strategies, prosociality, search for social support.

УДК 378.091.12:159.9-051

Кедик Є. М.
студентка спеціальності «Психологія», магістр,
Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В даній статті розглядається проблема готовності студентів психологів до успішного здійснення майбутньої професійної діяльності. Також розглянуто основні компоненти психологічної й індивідуально-особистісної готовності до професійної діяльності.

Ключові слова: психологічна готовність, мотиваційна готовність до професійної діяльності, індивідуально-особистісні якості, професійні уявлення, професійна діяльність, успішна професійна діяльність.

У процесі здобуття вищої освіти у студентів формується