

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ФАКТОР УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

**Чернова В. К.**

*Полтавський національний педагогічний університету імені В. Г. Короленка  
ка valeriyablana@gmail.com*

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження про стресостійкість майбутніх психологів полягає у тому, що професія психолога пов'язана зі стресовими ситуаціями, вирішенням складних проблем та взаємодією з людьми в емоційно напруженому середовищі. Таким чином, успіх у професії психолога залежить від його здатності ефективно працювати в умовах стресу, зберігаючи свою емоційну стабільність та продуктивність.

Окрім того, дослідження показують, що стрес та емоційна втома можуть негативно вплинути на професійну діяльність психолога, спричинюючи погіршення якості роботи та зниження рівня задоволення від роботи. Тому, розуміння та розвиток стресостійкості в процесі навчання майбутніх психологів може мати вагомий роль у формуванні їх професійних компетенцій та підвищенні якості надання психологічної допомоги.

Крім того, в сучасному світі, коли швидкість життя та обсяги інформації постійно зростають, стрес та емоційна втома стають все більш актуальними проблемами не лише для психологів, але й для багатьох інших професій. Таким чином, дослідження стресостійкості майбутніх психологів може мати загальну практичну значимість, допомагаючи вирішувати проблеми, пов'язані зі стресом та емоційною втомою в різних сферах життя.

**Виклад основного матеріалу.** 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 О. В. [4] 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 Н. та Гузенко І. [1] 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 В. М. [4], 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 О. О. [3] 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.

Один з ключових моментів, що необхідно врахувати, це те, що стрес є невід'ємною частиною життя, і у більшості випадків він може мати негативний вплив на здоров'я та емоційний стан людини. Проте, якщо людина має достатню стресостійкість, то вона може бути більш успішною у вирішенні складних задач, реалізації своїх цілей та досягненні успіху у професійній діяльності.

Для майбутніх психологів стресостійкість є надзвичайно важливою, оскільки вони працюватимуть з людьми, які можуть переживати стресові ситуації. Знання та розуміння власної стресостійкості може допомогти психологам у більш ефективній взаємодії зі своїми клієнтами, а також допомогти їм самим у вирішенні проблем.

Дослідження показують, що існує позитивний зв'язок між стресостійкістю та успішністю у навчанні. Майбутні психологи, які мають достатню стресостійкість, можуть бути більш успішними у здобутті професійної освіти, розвитку своїх навичок та досягненні своїх професійних цілей.

Майбутні психологи, які мають високий рівень стресостійкості, можуть бути більш впевненими у своїх здібностях, більш ініціативними та більш схильними до ризику. Ці риси особистості можуть допомогти їм досягти більшого успіху в професійній діяльності та реалізації своїх професійних цілей.

Також варто відзначити, що рівень стресостійкості може залежати від генетичних, соціальних, культурних та індивідуальних факторів. Наприклад, дослідження показали, що генетичні фактори можуть впливати на рівень стресостійкості, а соціальні та культурні фактори можуть формувати рівень стресостійкості через вплив на досвід та сприйняття стресу.

Загалом, результати наукового пошуку підтверджують, що стресостійкість є важливою складовою успішного навчання та професійної самоактуалізації майбутніх психологів. Майбутні психологи повинні розвивати свою стресостійкість, щоб бути більш ефективними у своїй професійній діяльності та більш успішними у досягненні своїх цілей. В цьому контексті, розробка та впровадження програм розвитку стресостійкості може бути ко-

рисним інструментом для майбутніх психологів у досягненні успіху в своїй професійній діяльності.

**Висновок.** Отже, стресостійкість є важливим фактором у навчанні та професійній самоактуалізації майбутніх психологів. Розвиток цієї якості може позитивно впливати на їх професійну діяльність та досягнення цілей у майбутньому. Відтак, рекомендується дослідження дієвості програм розвитку стресостійкості та їх впровадження в освітній процес для майбутніх психологів.

Зважаючи на те, що психологічний фактор має великий вплив на успішність у навчанні та професійній діяльності, розвиток стресостійкості може стати визначальним чинником для досягнення успіху у майбутній кар'єрі психолога. Стресові ситуації можуть виникати в будь-якій професійній діяльності, тому важливо, щоб майбутні фахівці з психології були готові до таких ситуацій.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105-116.
2. Когут О. О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. Правовий часопис Донбасу. 2019. № 2. С. 158–164.
3. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(1). С. 152-161.
4. Лозгачева О. В. Формування стресостійкості на етапі професіоналізації : На прикладі юридичного Вузу : дисертація... кандидата психологічних наук : 19.00.03. Київ, 2004. 222 с.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Черняк І. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка  
iricrpk2002@gmail.com*

У дошкільному віці закладається фундамент для формування життєздатної гармонійної особистості, виховання у дитини почуття власної гідності, поваги до себе, віри у власні сили. Це час найактивнішого становлення, формування та розвитку особистості, коли стрімкий психічний розвиток може супроводжуватися тривожністю чи тривогою.